

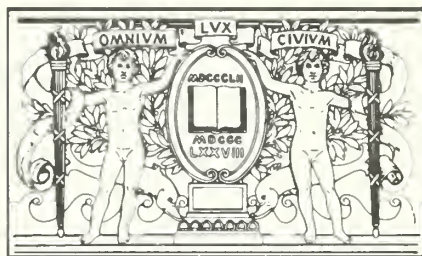
BOSTON PUBLIC LIBRARY



3 9999 07935 090 4

UCS

81/4



BOSTON
PUBLIC
LIBRARY





Digitized by the Internet Archive
in 2015

69882742

**THE HOME MANAGEMENT
HANDBOOK AND GUIDE
TO LIFE IN AMERICA**

GOVERNMENT DOCUMENTS
DEPARTMENT
BOSTON PUBLIC LIBRARY

Developed By

**Family Service Association
of Greater Boston**

in cooperation with

**United Community
Planning Corporation**

For Indochinese Refugees

**VIETNAMESE
EDITION**

"HOME MANAGEMENT AND SURVIVAL SKILLS INFORMATION FOR

INDOCHINESE REFUGEES"

Vietnamese Edition

Developed and Prepared by

Beth Creager Fallon

and

Hoa P. Young

Family Service Association of Greater Boston
34½ Beacon Street
Boston, Massachusetts 02108

in cooperation with

The United Community Planning Corporation
87 Kilby Street
Boston, Massachusetts 02109

ACKNOWLEDGEMENTS

We would like to thank the following people and organizations for their assistance in preparing this material.

The United States Immigration and Naturalization Service
The Massachusetts Department of Social Services
Greater Boston Legal Services
The Massachusetts W.I.C. Program
The Department of Public Welfare Food Stamp Program
The Center For Applied Linguistics
The United States Department of Health and Human Services
The Boston Police Department
The Expanded Food and Nutrition Education Program
of the University of Massachusetts
Chinatown Little City Hall
The Massachusetts Department of Public Health
Jewish Family and Children's Services
St. Elizabeth Hospital
The Massachusetts Registry of Motor Vehicles
The Massachusetts Bay Transportation Association
The New England Telephone Company
The Social Security Administration
The Council of Community Services of Rhode Island
The International Institute of Boston
The Catholic Charitable Bureau of Boston
The Indochinese Mental Health Center
The Boston CETA Program
The United States Postal Service
The Internal Revenue Service
Lutheran Immigration and Refugee Services
The Office of the State Coordinator for Refugee Resettlement
Dr. Nguyen Ngoc Huy
Dr. Liem Van Tran
Dr. Walter Stern
Ronnie Mae Weiss
Mary Ann Perry
Kathy Hill
Phitsamay Syvoravong

Suggestions For Using This Material

This book is a collection of information that discusses ten basic topic areas essential for successful Indochinese refugee resettlement. These ten topics were chosen after lengthy research and consultation with Resettlement Agencies, American Sponsors, and newly arrived refugees. It is tailored, with cultural sensitivity, primarily for use in Boston and Greater Boston, and is available in English, Vietnamese and Laotian.

There are a variety of uses for this book:

- 1) as a course curriculum for teaching Indochinese refugees a "Home Management and Survival Skills" orientation.
- 2) as a book to be studied by the refugees themselves.
- 3) as a reference for resettlement workers or secondary service providers.
- 4) as a guide for American sponsors.

The information in this book can also be complimented with field trips (to banks, food stores, clothing stores, drug stores, etc.), films, or other activities that make the topics more meaningful and easier to understand.



"Home Management and Survival Skills

(Quản trị gia đình và kỹ thuật tự tồn)

Information for Indochinese Refugees."

(Bãi dành cho người tị nạn Đông-Dương)

Outline

(Danh bài)

I. Refugee Status in the United States

(Tình trạng người tị-nạn tại nước Mỹ)

- | | |
|--|----|
| A. Refugee Legal Status | 1 |
| (Tình trạng pháp-lý) | |
| B. Legal Obligations | 1 |
| (Những điều-lệ bắt-buộc) | |
| C. Assistance Programs | 2 |
| (Những chương-trình trợ giúp) | |
| D. Citizenship Procedures for Indochinese Refugees | 8 |
| (Cách thức nhập tịch) | |
| E. Affidavit to Make Correction of Information | 12 |
| (Mẫu đơn xin sửa đổi tên họ v.v.) | |

II. Information About the United States

13

(Những điều nên biết về nước Mỹ)

- | | |
|---|----|
| A. Land, Climate, People, Government | 14 |
| (Đất đai, Khí hậu, Dân cư và Chính phủ) | |
| Government Services and Holidays. | 15 |
| (Các dịch vụ của chính phủ và ngày lễ) | |
| B. Map of the United States | 16 |
| (Bản đồ nước Hoa-Kỳ) | |

C.	Do's and Don't's in Adjusting to American Ways. (Những điều nên hay không nên để hòa hợp với phong tục/tập quán Mỹ)	17
D.	Postage Rates (Giá biểu tem cõ)	18
E.	Metric Conversion (Cách đo lường)	19
III.	<u>Clothing</u> (Cách phục sức)	21
A.	Clothing You Will Need (Quần áo cần thiết)	22
B.	How To Care For Clothing (Cách giữ gìn quần áo)	23
C.	Tips on Clothing and Grooming (Mách nhỏ về cách phục sức và trũng diện)	24
D.	Examples of Clothing (Các loại quần áo)	25
E.	Examples of Laundry Detergents (Các loại thuốc giặt quần áo)	27
F.	Bargain Stores in the Boston Area (Danh sách các tiệm bán đồ rẻ tiền)	28
G.	Sewing Terms (Danh từ khâu vá)	30

IV. <u>Housing</u>	32
(Vấn đề nhà cửa)	
A. Housing in America	33
(Nhà cửa bên Mỹ)	
Responsibilities of Rentor and Rentee	33
(Trách nhiệm của người chủ nhà và người muốn)	
Understanding a Lease	33
(Tìm hiểu giao kèo thuê nhà)	
B. Examples of Housing in America	34
(Thí dụ vài kiểu nhà bên Mỹ)	
C. The Bedroom	35
(Phòng ngủ)	
D. The Living Room	36
(Phòng khách)	
E. The Baby's Room	37
(Phòng em nhỏ)	
F. Kitchen and Home Appliances	38
(Dụng cụ trong bếp và trong nhà)	
G. Cleaning Items	40
(Cách lau chùi nhà cửa)	
H. Tips on Home Security	41
(Cách phòng ngừa cửa ngõ cho an toàn)	
I. Tips in Case of Fire	43
(Phòng ngừa hỏa hoạn)	

V. <u>Food</u> (Thức phẩm)	45
A. Nutrition (Dinh dưỡng)	46
B. Guide To Good Eating (Bảng chỉ dẫn cách ăn uống đầy đủ chất bổ)	52
C. Food For All Ages (Thức phẩm cho từng lớp tuổi)	53
D. Shopping For Food (Đi mua thức phẩm)	56
E. Examples of Food Storage (Cách thức trữ thức phẩm)	60
F. Cooking Methods to Save Food Value (Vài cách nấu nướng để giữ chất bổ)	61
G. Tips To Make the Most of Your Food Dollar (Vài điều nên nhớ để giảm bớt tiền chợ)	63
H. Examples of Food Coupons ("Coupons")	64
I. Store and Restaurant Addresses in Chinatown. (Danh sách các tiệm ở phò Tàu)	65
J. Map of Chinatown (Bản đồ phò Tàu)	66
K. List of Foods (Danh sách thức phẩm)	67
L. Cooking Terms (Danh từ nấu nướng)	69

M. Information About Food Stamps (Phiếu thực phẩm)	71
N. The W.I.C. Program (Chương trình WIC)	73
O. Boston W.I.C. Information (Chương trình WIC ở Boston)	76
P. Example of a W.I.C. Coupon (Thí dụ một phiếu WIC)	79
VI. <u>Health Care</u> (Vấn đề y tế)	80
A. Health Care in America (Giữ gìn sức khỏe bên Mỹ)	81
B. How to Use Drugs Properly (Cách dùng thuốc men một cách hữu hiệu)	83
C. The Medicine Cabinet (Tủ thuốc gia đình)	85
D. Buying Prescription and Over the Counter Drugs (Khi mua thuốc có toa hay qua quầy hàng)	85
E. Drugs and Pregnancy (Dùng thuốc khi thai nghén)	86
F. Drugstore Shopping (Tiệm thuốc tây)	87
G. Examples of Drugstore Items (Hình ảnh các thứ thuốc)	89
H. Poison Emergencies (Đề phòng thuốc độc)	93

I.	Wounds, Burns, Stings and Bites (Phải làm gì?)	94
J.	Immunization Check List (Bảng trích ngừa con trẻ)	95
K.	Medical Terms (Danh từ y khoa)	96
L.	Medicare/Medicaid (Chương trình Medicare và Medicaid)	98
VII.	<u>Banking</u> (Ngân hàng)	99
A.	Explanation of a Bank (Ngân hàng là gì?)	100
B.	Explanation of a Check (Thí dụ một tấm ngân phiếu)	112
C.	Example of Uses of a Check (Cách sử dụng ngân phiếu)	113
D.	Example of a Bank Statement (Mẫu một tờ trình hàng tháng)	114
E.	Budgeting Form (Ngân sách gia đình)	115
VIII.	<u>Transportation</u> (Phương tiện chuyên chở)	117

A.	Using Public Transportation in Boston and Greater Boston (Phường tiện di chuyển vùng Boston và tiểu bang Massachusetts)	118
B.	How To Get A Driver's License (Xin bằng lái xe)	123
C.	Transit Telephone Numbers (Số điện thoại các hãng xe cộ)	124
D.	Types and Prices of Transportation (Di chuyển: giá biểu và thời gian - Bảng so sánh)	125
IX.	<u>Telephone</u> (Điện thoại)	126
A.	What You Should Know About Ordering A Telephone (Điều nên biết khi đặt điện thoại)	127
B.	Using The Telephone Book (Cách dùng số điện thoại)	130
C.	Area Codes For The United States (Danh sách số Area Code)	131
D.	Local Phone Books and Localities Served (Số điện thoại địa phương)	132
E.	Tips When Dialing 411 (Cách dùng điện thoại khi dò hỏi số - 411)	133
F.	Tips When Taking A Phone Message (Cách trả lời điện thoại khi người được gọi vắng nhà)	134
G.	911 (Số điện thoại 911)	135
H.	Emergency Telephone Numbers (Những số điện thoại nên có gần điện thoại)	137

I. Example of A Phone Bill	138
(Thí dụ một hóa đơn điện thoại hằng tháng)	
 X. <u>Employment</u>	140
(Công ăn việc làm)	
 A. Characteristics of Employment in America	141
(Những đặc tính)	
 B. Union and Non-Union Work	143
(Nghề đoàn)	
 C. Job Benefits	144
(Quyền lợi phụ)	
 D. Social Security	146
(An sinh xã hội)	
 E. Unemployment Compensation	148
(Trợ cấp thất nghiệp)	
 F. Good Jobs For The 1980's	149
(Danh sách những việc tốt cho mười năm tới)	
 G. Looking For A Job	151
(Đi kiếm việc làm)	
 H. Preparation for A Job Interview	153
(Đi phỏng vấn)	
 I. Explanation of A Resume	154
(Tô lược trình "Resume")	
 J. Suggested Career Options to Explore	155
(Tìm hiểu các ngành)	
 K. Job Socialization	157
(Nghệ thuật giao tiếp trong sở)	

L. Understanding Income Tax (Tĩm hiẻu vẻ vẻn đẻ thẻu' mả)	159
M. Example of A Pay Stub (Mẫu chi phiẻu lẻng)	162

I. REFUGEE STATUS IN THE UNITED STATES
(Tình trạng người tị-nạn tại nước Mỹ)

A. Refugee Legal Status (Tình trạng pháp lý)	1
B. Legal Obligations (Những điều-lệ bắt buộc)	1
C. Assistance Programs (Những chương-trình trợ giúp)	2
D. Citizenship Procedures for Indochinese Refugees (Cách thức nhập tịch)	8
E. Affidavit to Make Correction of Information (Mẫu đơn xin sửa đổi tên, họ v.v...)	12

I. Quy chế người tỵ nạn tại Hoa Kỳ:

A. Tình trạng pháp-ly:

Đồng bào tỵ nạn Đông Dương đã được Sở Di Trú và Nhập Tịch "thủ lý", vào nước Mỹ. Là một người mới được thủ-ly, bạn chưa được chấp nhận chính thức là một "kiều dân có quyền cư trú vĩnh viễn", nhưng bạn cũng không bị bắt buộc phải rời nước Mỹ. Sở Di Trú và Nhập Tịch đã phát cho bạn mẫu thẻ I-94. Thẻ này cho phép bạn cư trú tại Hoa Kỳ và qui định tình trạng pháp lý của bạn. Thẻ này bạn phải luôn luôn mang theo trong người.

Tình trạng thủ-ly này, sau một (1) năm, sẽ được đổi qua tình trạng "kiều dân có quyền cư trú vĩnh viễn." Bốn(4) năm sau bạn có thể trở thành công dân Hoa Kỳ.

Là một người được thủ lý, bạn có quyền:

- 1) Cư trú tại đất Mỹ trong một thời gian vô hạn định
- 2) Hưởng sự trợ giúp của các cơ quan công quyền.
- 3) Làm việc (ngoại trừ vài công việc cần đến sự điều tra an-ninh) Sự chấp thuận "được phép làm việc" trên thẻ I-94 không có giới hạn, tuy nhiên, có những qui-chế liên bang, tiểu bang hay địa phương có thể ảnh hưởng đến quyền hành-sự của bạn, cho đến khi bạn trở thành "Kiều dân cư trú vĩnh viễn."

Nếu bạn đã có mặt tại đất Mỹ trước năm 1975 (có thể với tư cách du khách hay sinh viên), Sở Di Trú và Nhập Tịch đã chấp nhận xếp bạn vào hạng người di-cư, với qui-chế "tự nguyện xuất ngoại vô hạn định."

B. Những điều lệ bắt buộc:

- 1) Bạn phải thông báo (bằng thư, điện thoại hoặc đích thân) Sở Ngoại Kiều quận gần nhất, trong vòng ba mươi (30) ngày sau khi bạn định cư tại một địa điểm mới.

- 2) Nếu bạn rời nhà, bạn phải thông báo Sở Ngoại Kiều quận gần chỗ cư trú mỗi, trong vòng mười (10) ngày bằng cách điền mẫu đơn số AR-11 và gửi ngay. Bạn phải thi hành thủ tục khai báo này, mỗi lần bạn rời đi, cho đến khi bạn trở thành công dân Hoa Kỳ.
- 3) Mỗi tháng Giêng hằng năm, bạn phải khai địa chỉ với Bộ-Trưởng Tự-Pháp, bằng cách điền và gửi mẫu đơn. Bạn có thể lãnh thẻ này tại sở Bưu Điện hoặc văn phòng Di Trú và Nhập Tịch. Sự không khai báo với Sở Di Trú và Nhập Tịch có thể gây những khó khăn về di trú.
- 4) Nếu bạn muốn du lịch ngoài nước Mỹ, trong một thời gian ngắn, bạn làm đơn xin "giấy phép du-lịch cho người đi cư" (Mẫu đơn số I-571) tại sở Di Trú và Nhập Tịch địa phương, có hiệu lực một năm. Đơn này mất bốn mươi năm (45) ngày mỗi hoàn tất (Tuy có thể xúc tiến lệ hơn nếu có lý do chính đáng) và lệ phí là năm đô (\$5.00).

Mọi thắc mắc về những điều trên, xin liên lạc với Sở Di Trú và Nhập Tịch Tỉnh Boston:

Sở Di Trú và Nhập Tịch
 John Fitzgerald Kennedy Federal Building
 Government Center
 Boston, MA 02203
 Đ.T: (617) 223-2343

C. Những chương trình trợ giúp:

Có ba (3) nguồn chánh trợ giúp đồng bào Ty nạn Đông Dương:

- các cơ quan thiện nguyện
- người bảo trợ
- và các quan chính phủ

1) Các cơ quan thiện nguyện:

International Rescue Committee
140 Boylston St.
Boston, MA 02115

Research for Social Mental
Health Project
418 Washington St.
Boston, MA 02135

Training Center for Indochinese
Paraprofessionals
Boston University
School of Social Work
264 Bay State Road
Boston, MA 02215

International Institute of
Greater Boston
287 Commonwealth Ave.
Boston, MA 02115

Catholic Charities
of Diocese of Worcester
15 Ripley St.
Worcester, MA 01610

Massachusetts Council of Churches
14 Beacon St.
Boston, MA 02108

International Institute of Lowell
79 High St.
Lowell, MA 01852

Urbanistics/ESL
64 Thaxter St.
Hingham, MA 02043

Catholic Charitable Bureau
10 Derne St.
Boston, MA 02114

International Institute of
Greater Lawrence
454 North Canal St.
Lawrence, MA 01840

United Community Planning Corp.
87 Kilby St.
Boston, MA 02109

Marlboro CETA
255 Main St.
Marlboro, MA 01752

Chinatown Consortium
Chinese American Civic Assn.
684 Washington St.
Boston, MA 02111

State Coordinator for Refugee Resettlement
State Office of Refugee Resettlement
Eric Lindemann Center
235 Staniford St.
Room 286
Boston, MA 02114

Family Service Association of Greater Boston
34½ Beacon St.
Boston, MA 02108

Indochinese Self-Help Project
79 High St.
Lowell, MA 01852

Jewish Vocational Service
31 New Chardon St.
Boston, MA 02114

Lutheran Service Association of New England
160 Speen St.
Framingham, MA 01701

Jewish Family and Children's Service
233 Harvard St.
Brookline, MA 02146

American Fund for Czechoslovak
Refugees
93 Massachusetts Ave. - Suite 301
Boston, MA 02115

IRAP Coordinator
Refugee Assistance Program
Department of Social Services
150 Causeway St.
Boston, MA 02114

DIAL
Department 31, Bldg. 1728
Hanscom AFB
Lexington, MA 01731

Project Scale
99 Dover St.
Somerville, MA 02144

2) Người bảo trợ:

Người bảo trợ có thể là cá nhân, các tổ chức hoặc các nhóm nhà thờ. Họ giúp các bạn định cư và trở thành tự túc.

3) Các cơ quan công quyền:

a. Sở Di Trú và Nhập Tịch

John Fitzgerald Kennedy Federal Building
Government Center
Boston, MA 02203
Đ.T: (617) 223-2343

b. Trung Tâm Thông Tin Liên Bang

John Fitzgerald Kennedy Federal Building
Cambridge Street
Lobby, First Floor
Boston, MA 02203,
Trung Tâm này cung cấp chi tiết về vô số các cơ quan, trường chính và hoạt động cấu tạo nên guồng máy chính phủ liên bang.

c. Cơ quan tổ chức cộng đồng

John Fitzgerald Kennedy Federal Building
Federal Building
Boston, MA 02203

Đ.T: (617) 223-4025,
Những tổ chức này cung cấp hỗ trợ giúp cấp tốc về những vấn đề liên quan tới công việc làm, giáo dục, sức khỏe, dưỡng nhi, y tế và nhà cửa.

d. Hành Động

John W. McCormack Federal Building
Phòng số 1420
Boston, MA 02109
Đ.T: 1-800-424-8580,

Cơ quan này liên lạc với các người tình nguyện (với lương tối thiểu hoặc không lương) để đáp ứng với những dịch vụ khi cần thiết.

e. Văn Phòng Giáo Dục

Số điện thoại miễn phí: 1-800-424-2790. Số này sẽ cung cấp bạn với chi tiết về những chương trình của văn phòng giáo dục. Người trả lời điện thoại sẽ nói chuyện với bạn bằng ngôn ngữ của bạn.

f. Trung Tâm Ngữ Học Thực Dụng

3520 Prospect St, N.W. Washington DC. 20007

Điện thoại miễn phí: 1-800-424-3701
Số này sẽ cung cấp tin tức về các phướng sách giáo dục đặc biệt về sinh ngữ và tài liệu hướng dẫn. Người trả lời điện thoại này sẽ tiếp chuyện với bạn bằng ngôn ngữ của bạn.

g. Bộ Lao Động

John Fitzgerald Kennedy Federal Building
Boston, MA 02203

Bộ này có văn phòng kiểm việc làm ở mỗi tiểu bang, các văn phòng này có danh sách các việc làm ở vùng bạn ở. Hơn nữa họ giúp bạn định đoạt việc làm thích nhất với bạn, họ cho biết những việc gì đang cần, họ khuyên bạn học nghề để dễ kiếm việc...

h. Employment and Economic Policy Administration

C.E.T.A. (Comprehensive Employment and Training Act of 1974)
15 Beacon Street
Boston, MA 02108
Đ.T: (617) 725-3645

Chương I của Điều Luật năm 1974:

- Dạy Anh Ngữ
- Dạy nghề
- Tiền thù lao

Chương III. Chương trình dạy lớp trẻ

Chương II và IV. Chương trình làm việc cả ngày cho người lớn (cho những người thất nghiệp trên ba mươi (30) ngày)

i. Văn Phòng Xí Nghiệp Kinh Doanh Thiếu Số

441 Stuart Street, lầu 10

Boston, Ma 02116

Văn phòng này sẽ trợ giúp miễn phí về quản trị và kỹ thuật cho bạn (và các người thiếu số khác). Khi bạn tính khởi sự công việc kinh doanh, họ không cung tài chánh nhưng sẽ chỉ dẫn bạn cho đi mượn tiền.

j. Cơ quan Phát Triển Thành Thị và Gia Cư (HUD)

Bulfinch Building

15 New Chardon Street

Boston, MA 02114

Đ.T: (617) 223-4121

Cơ quan này cho chi tiết về:

- Thuê nhà rẻ tiền
- Chương trình trợ giúp gia cư số 8...

Cơ quan này cũng giúp giải quyết vấn đề kỳ thị trong việc thuê nhà của.

k. Chương Trình Thực Phẩm

Nên hỏi Ông Hiệu Trưởng trường công về chương trình ăn sáng ở trường.

l. Bộ Y Tế, Giáo Dục và Cứu Trợ (H.E.W)

Dịch vụ về sức khỏe: (617) 223-4045

John Fitzgerald Kennedy Federal Building

Government Center

Boston, MA 02203

m. Dịch vụ Phục Hồi và Xã Hội (Social & Rehabilitation Services) (của cơ quan H.E.W)

Cơ quan này thi hành những nghĩa vụ sau đây:

- Trợ giúp tài chánh
- Dịch vụ xã hội và y tế

Những dịch vụ trên được cung cấp theo những chương trình sau:

- Welfare or cash assistance: Tài Chính Xã Hội
- SSI (Supplemental Security Income) Lợi Tức An Ninh Bổ Túc cho lão niên sáu mươi năm tuổi (65) hoặc trên 65 tuổi.
- Food Stamp: Phiếu Thực Phẩm: Mục đích trợ giúp thực phẩm cho người có lợi tức thấp hoặc lúc cần thiết. Phiếu này chỉ dùng mua thực phẩm thôi và chỉ có một số tiệm nhận phiếu này thôi.
- Medicaid: Bảo hiểm y tế cho người có lợi tức thấp.
- Medicare: Bảo hiểm y tế cho lão niên 65 tuổi hay trên 65 tuổi.

n. Dịch vụ pháp lý của vùng Boston
Hội các luật sư trẻ Hoa Kỳ

o. Hành chánh An Ninh Xã Hội
Đ.T: (617) 423-3700

THỦ TỤC NHẬP TỊCH

A) ĐIỀU KIỆN:

1. Tuổi: tối thiểu là 18 tuổi.

2. Thường trú cũ-trú hợp-pháp:

Là một người tị-nạn, bạn được nhập vào nước Mỹ một cách hợp-pháp và phải chờ 5 năm mới được nộp đơn xin vào công dân Mỹ. Nếu lấy một công dân Mỹ làm chồng/vợ thì chỉ phải chờ 3 năm. Trong thời kỳ chờ đợi đó (5/3), bạn có thể rời nước Mỹ, nhưng không được:

- ở ngoại quốc quá 1 năm (365 ngày) (một lần một)
 - quá tổng cộng là một nửa thời hạn định trên (5/3 năm);
- nghĩa là bạn phải có mặt tổng cộng tại đất Mỹ ít nhất là 30 tháng trong trường hợp 5 năm, và ít nhất 18 tháng cho trường hợp 3 năm.

3. Hành kiểm tốt:

Trong thời hạn 5 năm chờ đợi nhập tịch, nếu bạn phạm một trong những lỗi sau, bạn sẽ tự động bị cấm nhập tịch:

- say rượu
 - ngoại tình
 - đa thê (đa phu) hoặc có dính líu tới điểm hoặc ma-túy
 - bạc bẽo
 - khai gian dối lời thề
 - bị kết án và bỏ tù trong thời gian 180 ngày.
- Hơn nữa, vài trường hợp sau cũng có thể làm khó khăn:
- hội viên một đảng cộng-sản trong hoặc ngoại nước Mỹ, người đệ đơn xin vào quốc tịch phải đã từ bỏ đảng ít nhất là 10 năm. Tuy vậy, nếu bị bắt buộc nhập đảng, ^{sau} Cũ trú và Nhập tịch sẽ cứu xét. Bạn có thể xin khiếu nại và trình bày những cố về trường hợp, thời gian và ý nghĩa của sự gia nhập đảng phải. Nếu bạn là người chiêu hồi, bạn có thể nộp đơn 10 năm ^{ngày} sau, bạn đảo ngũ.

4. Hiếu biết về Anh Ngữ:

Bạn phải biết đọc, viết và nói, cũng hiểu Anh Ngữ trình độ lớp 2, 3. Không có sự miễn cho sự biết tiếng Anh căn bản, ngoại trừ những người trên 50 tuổi, và đã có mặt thường trực tại nước Mỹ là 20 năm. Những người này có thể đem theo thông dịch viên ngay họ tới được phỏng vấn và thi.

5. Sự hiểu biết về chính-phủ và công dân giáo dục:

Vài cô quan sẽ sửa soạn giúp bạn thông qua về cách thực nhập tịch và tài liệu bài thi. Bạn phải hiểu rõ gương máy chính phủ và nhớ tên các vị thống đốc, thị trưởng và nghị sĩ của tiểu bang, thành phố bạn cư trú.

6. Sự trung thành đối với Mỹ Quốc:

Người nộp đơn xin nhập tịch phải từ khước các quốc tịch khác và sẽ trung thành với nước Mỹ.

B) CÁCH THỨC NỘP ĐƠN:

1. Nộp cho sở Ngoại-Kiều Di-trú địa-phưởng cả mẫu đơn số N-400 đã điền đầy đủ. Hôm bạn nộp sắp đơn này, bạn có thể yêu cầu văn phòng cho cả gia đình tới trình diện một lúc cho tiện.

Sắp đơn số N-400 gồm có:

- . đơn xin nhập tịch, mẫu số N400 (xem mẫu). Phải trả lời tất cả các câu hỏi.
- . tờ khai lý lịch (mẫu đơn số G-325 hoặc G-325A) (xem mẫu). Nên hoàn toàn khai hết sự thật. Khai gian có thể bị cấm nhập tịch. Nên để bề cao bằng feet và inches; và ký nặng bằng pounds.
- . giấy lẫn tay (xem mẫu). Bạn có thể đi lẫn tay ngay tại sở Ngoại Kiếu và Di trú địa-phưởng hoặc tại nha Cảnh Sát gần nơi bạn cư trú.
- . 3 tấm hình, trắng & đen hay màu; ngời thẳng; cỡ 2 in. x 2 in. và giấy bóng.

2. Ngày trình diện để thi và phỏng vấn:

Sau khi đã nộp, bạn sẽ nhận được tờ báo ngày giờ bạn phải tới trình diện, với hai người làm chứng để được phỏng vấn và thi về Anh Ngữ và sự hiểu biết về chính phủ, mỗi người sẽ được thi và phỏng vấn riêng biệt. Người làm chứng phải là kiều dân Mỹ, ít nhất là 18 tuổi, và người chứng phải là người đã biết người nộp đơn ít nhất là 6 tháng và tốt hơn, biết và sống cùng một tiểu bang với đương sự tất cả là 5 năm. Trong trường hợp bạn không thể kiếm ra người chứng nào với những điều kiện trên, bạn nên chọn người chứng nào biết lúc mấy tháng đầu, lúc bạn mới đặt chân tới đất Mỹ, còn những người chứng cho quãng thời gian còn lại có thể gửi giấy chứng nhận biết đương sự; Giấy này người luật sư, hơn nay, sẽ cho bạn đem về và xin người chứng điền vào, rồi thị- thực chú ký, rồi nộp sau. Nếu bạn thi đậu ngày đó, bạn sẽ nộp đơn xin nhập tịch với tòa án. Lệ phí là \$25.00, trả bằng tiền mặt hoặc ngân phiếu. Luật pháp bắt buộc cho 30 ngày sau ngày nộp đơn, rồi Tòa mới chọn một ngày để đương-sự thể trước quan tòa về sự trung thành. Lệ-thê-thốt này thường thường xảy ra tại một tòa án địa phương; nếu còn số người ra tòa quá lớn thì họ sẽ tổ-chức tại tòa án lớn hơn. Trong trường hợp bạn thi rớt phần Anh ngữ thôi, bạn chỉ phải thi lại phần đó thôi, và không phải thi lại phần về chính phủ.

3. Những gì sẽ xảy ra ngày đi tuyên thệ tại tòa án ?

- sẽ không có bài thi gì
- bạn có thể đem theo bạn
- đem theo thẻ Alien Registration Receipt Card
- đem theo tờ mời (mẫu số N-445) với tất cả câu hỏi điền rồi.

Bạn là một công dân Hoa Kỳ, ngay sau khi bạn tuyên thệ mà bạn sẽ nhận được chứng chỉ nhập tịch, chứng chỉ này là bằng chứng bạn đã nhập tịch. Không nên mang chứng chỉ này bên người, nên ghi trên số con số của chứng chỉ nhập tịch, ngày được nhập tịch và tên của tòa án bạn nhập tịch.

Sau khi người cha và mẹ đã nhập tịch, thì họ có thể đề đơn xin cho con cái, họ sẽ điền mẫu đơn số N-600 và đính kèm lệ phí là \$15.00 cho mỗi chứng chỉ xin. Trong trường hợp một người (cha) có chứng chỉ nhập-tịch thì điền mẫu số N-402 cho mỗi đứa con. Những đứa con này sẽ không phải thi, nhưng phải nộp hai hình của đứa trẻ. Và nếu đứa trẻ 14 tuổi hay hơn, thì phải nộp giấy lấn tay.

4. Những quyền lợi sau khi trở thành công dân Mỹ:

- . bạn có thể ghi tên đi bầu
- . bạn có thể xin thẻ thống hành
- . bạn có thể làm cho chính phủ Mỹ, trung ương, tiểu bang và địa phương
- . bạn có thể đề đơn xin cho cha, mẹ, anh, em, con cái sang Mỹ.

NÊN NHỚ

1. Nên thay đổi, điều chỉnh tình trạng ngày sanh, tên tuổi... vân vân... trước khi xin thẻ xanh.
2. Nên giữ một danh sách các người biết bạn từ ngày bạn đặt chân tới nước Mỹ, địa chỉ, điện thoại v.v.
3. Nên ghi tất cả những lần di chuyển từ địa chỉ này tới địa chỉ kia, ngày tháng v.v..

AFFIDAVIT TO MAKE CORRECTION OF INFORMATION

CITY OF _____)
COUNTY OF _____)
STATE OF _____)

ss.

RE: ALIEN FILE NO. A _____

I, _____, presently residing at
(NAME OF APPLICANT)

(ADDRESS OF APPLICANT)

am seeking to make a correction of information in my Alien Registration File in conjunction with my application for Creation of Record of Lawful Admission;

I seek to correct my _____ NAME to _____;
_____ BIRTHDATE to _____;
_____ BIRTHPLACE to _____

On my original record of Alien Registration (my form I-94), my NAME is recorded as _____, my BIRTHDATE is recorded as _____, and my BIRTHPLACE is recorded as _____;

MY EXPLANATION FOR THE ORIGINAL ERROR(S) IS AS FOLLOWS: _____

I am _____ am not _____ attaching documentation to substantiate my claim, as follows: _____

WHEREOF I HEREBY SWEAR, THIS _____
(DATE)

SUBSCRIBED AND SWORN TO BEFORE
ME THIS _____ DAY OF _____, 19____,
IN _____,
STATE OF _____.

(SIGNATURE)

(NOTARY PUBLIC OR IMMIGRATION OFFICER)

II. INFORMATION ABOUT THE UNITED STATES
(Những điều nên biết về nước Mỹ)

A. Land, Climate, People, Government (Đất đai, Khí hậu, Dân cư và Chính phủ)	14
Government Services and Holidays (Các dịch vụ của chính phủ và ngày lễ)	15
B. Map of the United States (Bản đồ nước Hoa Kỳ)	16
C. Do's and Don't's in Adjusting to American Ways (Những điều nên hay không nên để hòa hợp với phong tục/tập quán Mỹ)	17
D. Postage Rate (Giá biểu tem cõ)	18
E. Metric Conversion (Cách đo lường)	19

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ MỸ QUỐC

A) Đất Đai:

- . diện tích : $3\frac{1}{2}$ triệu dặm vuông
- . chia làm 50 tiểu bang
- . từ Đông sang Tây: 3000 dặm
- . từ Nam lên Bắc: 1600 dặm

B) Khí Hậu:

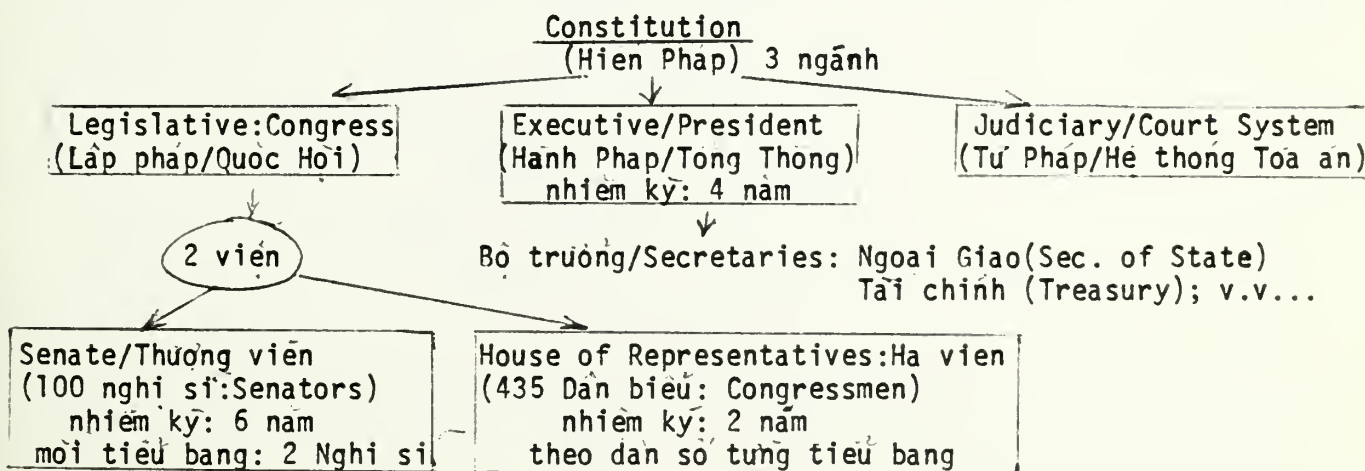
- . nhật đới: miền Nam (Florida, Louisiana, Georgia, Alabama, Texas, Mississippi, và Hawaii): 68 độ
- . sa mạc: nóng trử miền núi (miền Nam California, New Mexico, Arizona,
- . lạnh, tuyết: các tiểu bang miền Bắc (Montana, Dakota, Minnesota)
- . Ấm - he - Lạnh : đông: các tiểu bang miền Đông Bắc (Massachusetts, Rhode Island, Connecticut, Maine)

C) Dân cữ:

- . gồm 220 triệu người
- . không có người Mỹ thuần túy, ngoại trừ người Da Đỏ, kết hợp bởi sự di dân:
 - thế kỷ 17-18: người Anh, Tộc cách Lan
 - thế kỷ 19: người da đen từ Phi Châu, nô lệ
 - năm 1850: người Ai Nhĩ Lan, tới vùng Boston, xây đường rầy xe lửa
 - 1870-80: người Trung Hoa, làm đường rầy xe lửa
 - Thế chiến I: hạn chế sự di dân
 - Thế chiến II: người Âu Châu miền Đông (Nga, Ba Lan)
 - năm 1960: người Cuba
 - năm 1975: người Việt Nam

D) Chính phủ liên bang, tiểu bang và địa phương:

Cơ bản hành chánh Mỹ : bản Hiến Pháp, được ban hành năm 1787, là cốt trư một hệ thống chính phủ phức tạp nhất nhưng cũng huu hiệu nhất.



E) Dịch vụ công-quyền:

do thuê mả của người dân đóng góp: Trường học, Bưu điện, Y tế, Cảnh Sát,
Cứu hỏa, Cứu tế, Công viên & giải trí, Nhà cửa, tiện nghi, Thư viện, Thuế kho

F) Các ngày lễ:

New Year	:	Tết Tây, ngày 1 tháng 1 tây.
Washington Birthday:	:	Sinh nhật tổng thống Washington 18 thg 2
Easter	:	lễ Paques 6 thg 4
Independence Day	:	lễ Độc lập 4 tháng 7
Labor Day	:	lễ Lao Động 1 thg 9
Thanksgiving Day	:	lễ Tạ Ơn tháng 11
Christmas Day	:	lễ Giáng Sinh 25 tháng 12

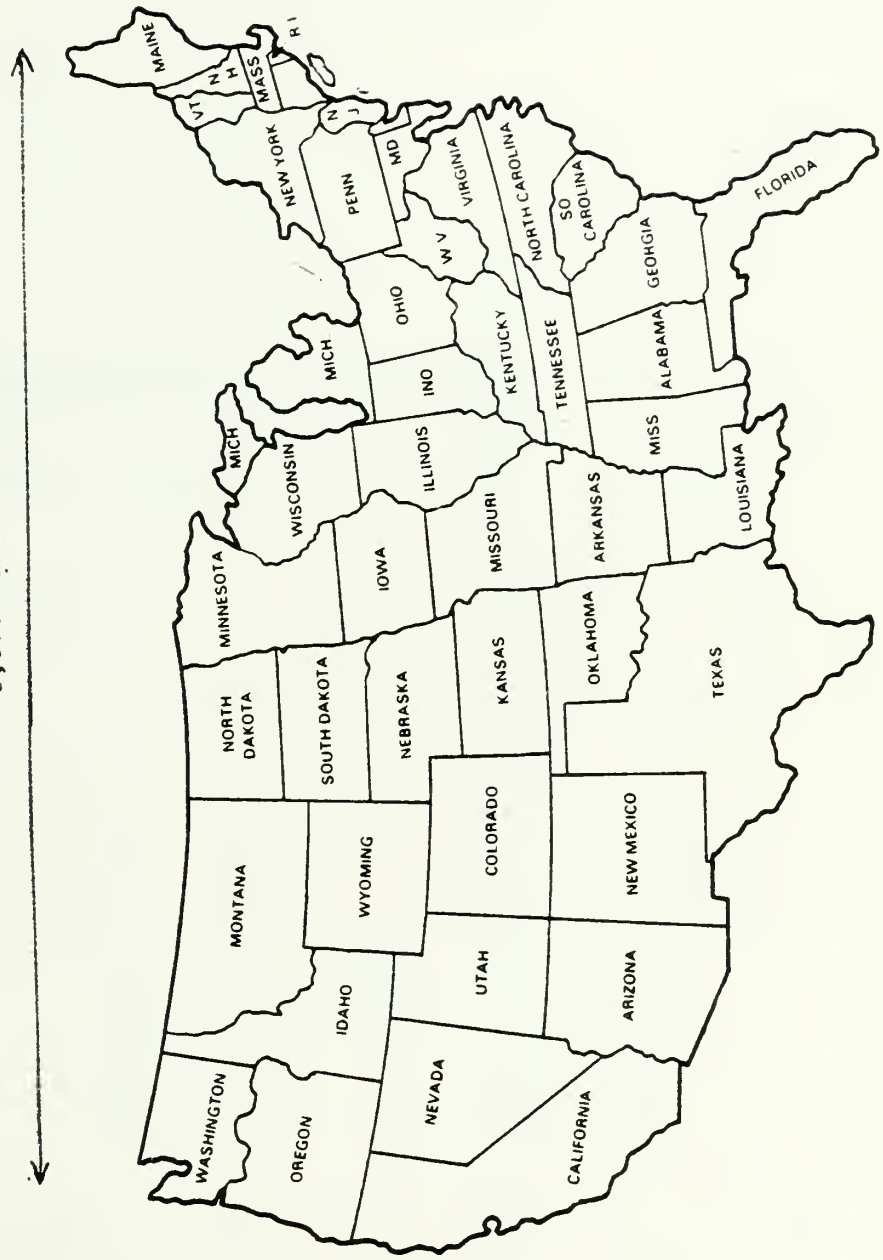
ĐẤT ĐAI, KHÍ HẬU VÀ DÂN CƯ

Dân số: 220 T

Diện tích: $3\frac{1}{2}$ dặm vuông

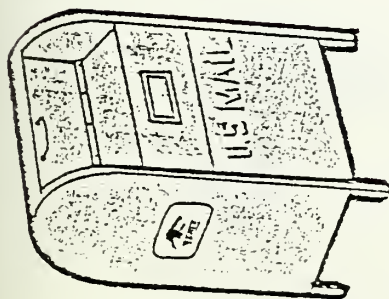
3,000 dặm

1,600 dặm



NHỮNG ĐIỀU "NÊN" và "KHÔNG NÊN" để HÒA HỢP VỚI PHONG TỤC/TẬP QUÁN MỸ

1. NÊN đúng giờ cho những buổi hẹn.
2. NÊN gọi điện-thoai trước khi tới thăm viếng ai.
3. NÊN xếp hàng, đợi tới phiên mình, khi trả tiền, khi mua vé, khi lên xe lửa, xe buýt, v.v...
4. Khi người bạn "rủ" mình đi ăn nhậu, nên trả phần của mình. Trừ khi người bạn nói rõ là "Mời" mình. Phong tục này gọi là "Dutch Treat" hay "Going Dutch".
5. NÊN "hỏi lại" (trong lớp, ngoài đời) những điều bạn không hiểu rõ.
6. KHÔNG NÊN hỏi tuổi người Mỹ, nhất là phái nữ.
7. KHÔNG NÊN để trẻ con "ồ ồ" hay "tiếu" bày ngoài đường. Thường thưởng các nói công-cộng đều có câu-tiêu riêng cho đàn bà và đàn ông.
8. Khi tiếp khách ở nhà, không nên mặc đồ ngủ hoặc đồ bộ nhàu nhĩ.



POSTAGE RATE

(Giá tiền tem cò)

Domestic (Quốc nội)
(Inc. Canada & Mexico)

International (Quốc tế)

1 oz.

add. 1 oz.
(thêm 1oz)

add. 1/2 oz.
(thêm 1/2 oz.)

1/2 - 2 oz.

(trở)

Letter

.18

> Air

Post card (máy bay) .12

(Tài liệu)

.17

.40

.28

.35

-

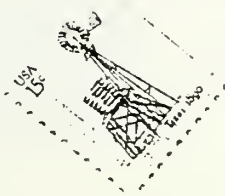
Post card (surface)

(Tài liệu) (Tàu)

.19

Aerogrammes

.30



Special Delivery \$2.10 + postage up to 2 lbs.

(Phát riêng) (2.10 + tem cò, cho tài liệu 2 lbs.)

Money order 0.01 to \$25 --> .75

(quản tiền)

\$25.01 to \$50 --> 1.10

\$50.01 to \$500 --> 1.55

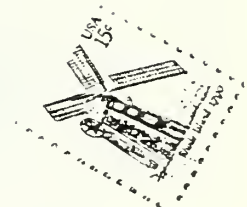
1.30

1.50

1.80

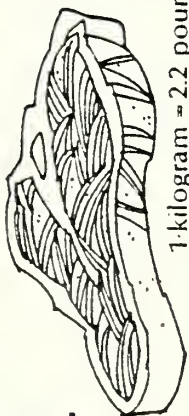


11

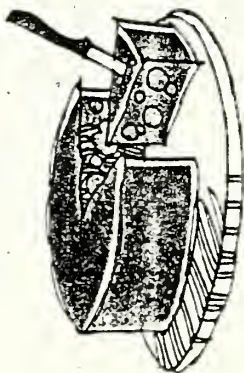


(1981 rate)

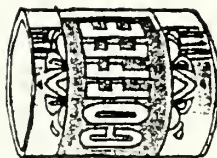
I WEIGHT



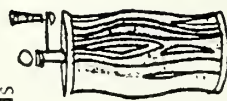
1-kilogram = 2.2 pounds



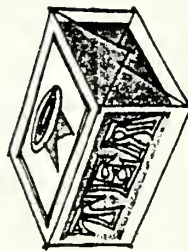
250 grams = 8.8 ounces



500 grams
= 1.1 pounds



30 grams
= 1.1 ounces

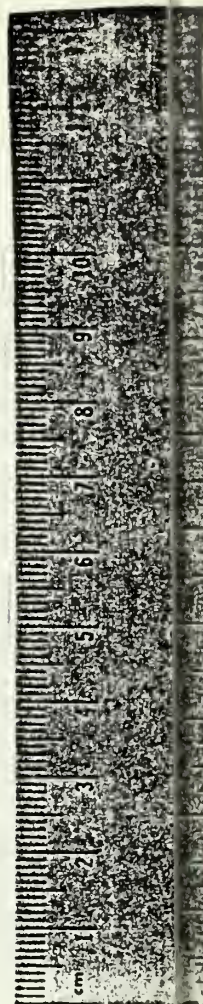
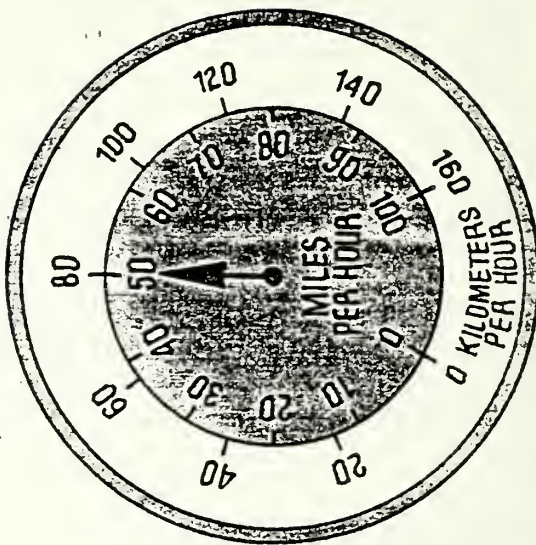
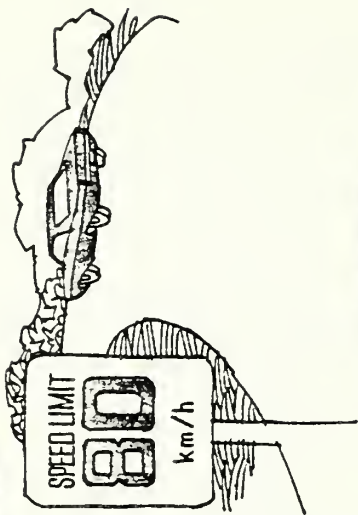


100 grams = 3.5 ounces

-ĐƠN VỊ TRỌNG KHỐI

2 LENGTH

ĐƠN VỊ CHIỀU DÀI

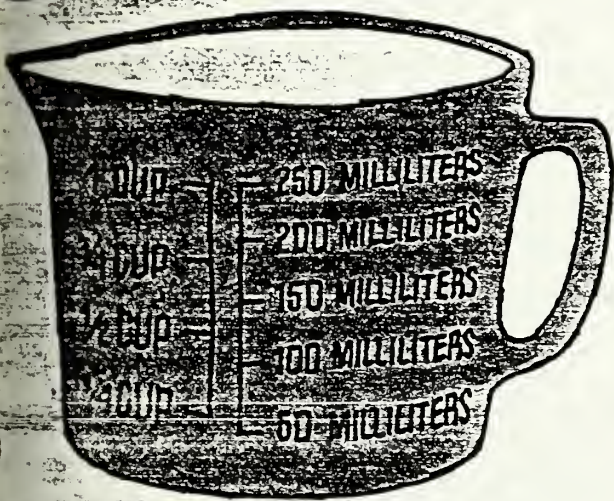


1 inch =

1 foot =

(ĐƠN VỊ THỂ TÍCH)

3 VOLUME



5 milliliters = 1 teaspoon



15 milliliters
= 1 tablespoon



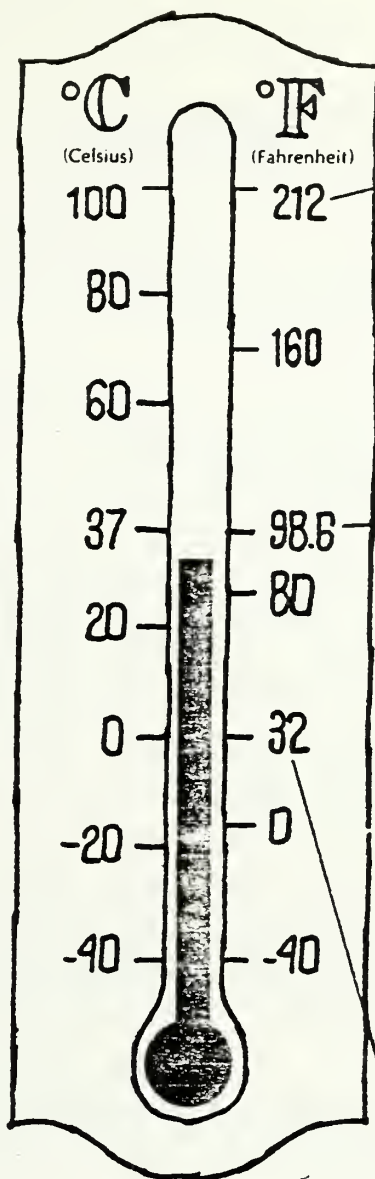
4 liters
= 1.06 gallons



1 liter = 1.06 quarts



500 milliliters
= 1.06 pints



water boils
(nước sôi)



body
temperature

(nhiệt độ con người)

water freezes
(độ đông đá)



4 TEMPERATURE

(NHIỆT ĐỘ)

III. CLOTHING (Cách phục sức)

A. Clothing You Will Need (Quần áo cần thiết)	22
B. How To Care For Clothing (Cách giữ gìn quần áo)	23
C. Tips on Clothing and Grooming (Mách nhỏ về cách phục sức và trẽng diện)	24
D. Examples of Clothing (Các loại quần áo)	25
E. Examples of Laundry Detergent (Các loại thuốc giặt quần áo)	27
F. Bargain Stores in the Boston Area (Danh sách các tiẽm bán đồ rẻ tiẽn)	28
G. Sewing Terms (Danh từ khâu vá)	30

NHỮNG QUẦN ÁO CĂN CỐ

1. Đồ lót (underwear): quần si-líp, áo may-ô, áo nịt ngực (su chiêng)...
2. Đồ mặc để đi làm: (Work cloth):
 - . văn phòng: áo sò-mi, quần/áo vét, cà-vạt, giày tây
 - . lao động: áo sò-mi, quần vải thô (jean), giày ba-ta
3. Đồ mặc thoải mái: quần jean, áo thun, quần soọc, giày vải ba-ta
4. Đồ mặc đi chơi, đi ăn tiệc: áo dài, đồ tây
5. Đồ mặc ẩm mùa đông: áo măng-tô, áo jacket, áo len, khăn choàng có³, bao tay, dớ (bít tất), giày ống (boots)...
6. Đồ mặc đi ngủ: pi-da-ma hoặc áo ngủ mỏng cho phụ nữ, áo choàng (robe), dép đi trong nhà (slipper)
7. Giày: giày da, giày vải, dép, dép đi trong nhà, giày ống, giày cao gót...
8. Dớ: panty hose (cho phụ nữ: loại quần/dớ dài dính liền, mỏng), dớ tới đầu gối (knee high), dớ ngắn (sock)

NHỮNG ĐIỀU NÊN LƯU Ý KHI MUA ĐỒ TẠI CÁC TIỆM GIÁ RẺ (Discount Stores)

1. Coi kỹ xem đồ có tốt không (không rách, phai màu, có đủ nút, đồ kéo fermeture có tốt không...)
 2. Thử cho đúng cỡ (size):
 - a. quần áo:
 - trẻ nít: theo tháng (3, 6, 12 và 24 tháng)
theo cỡ: nhỏ (small), nhỏ (medium), lớn (large)
 - lớn hơn (toddler): theo số 2T, 3T, 4T
 - trai/gái: từ số 4 tới 7
từ số 8 tới 20 (theo tuổi hoặc ký nặng)
- (Đồng bào tị nạn Đông-dương vì nhỏ con có thể mặc áo/quần cỡ boy/girl: cỡ 14/20)

b. giày:

- trẻ nít: từ số 1 tới số 8 (2 tuổi mang vừa)
- trẻ lớn hơn: từ số 8½ tới 12 (5 tuổi mang vừa)
- trai/gái: từ số 12½ tới số 3 (7-8 tuổi mang vừa)
- đàn ông/đàn bà: từ số 3½ tới số 12

(Phụ nữ Đông dương có thể đi vừa số 4 tới số 7, và các ông từ số 6 tới số 9, 10)

CẦN NHỚ: Sau khi mua quần, áo, giày và các món hàng khác, nên luôn luôn giữ tờ biên lai (sale slip) để có thể trả lại (to return) hoặc đổi (to exchange). Khi nào món hàng đó thuộc loại "final sale" thì không trả lại hoặc đổi chắc được, vì vậy đồng bào nên lựa chọn cho kỹ càng trước khi mua.

CÁC LOẠI VẢI VÀ CÁCH GIỮ GÌN VÀ GIẶT GIỮ

- 100% len (wool) hoặc vải có pha chất len (10%, 35% v.v...):
 - . giặt tay với nước ấm và thuốc giặt nước hiệu Woolite
 - . đưa tiệm hấp (dry clean): áo măng-tô, côm-lê, quần/váy bằng vải len
- 100% vải cô-tông (cotton):
 - . giặt máy hoặc giặt tay với thuốc bột
 - . khi sấy khô sẽ hơi co và nhàu, nên ủi qua.
- 100% polyester hoặc có pha chất polyester và acrylic...:
 - . áo quần loại vải này rất dễ giặt, giặt máy hoặc tay và sấy được.

Nên giữ nguyên miếng vải ở cổ áo hoặc trong áo, vì trên đó có ghi loại vải và cách thức giặt giữ. Nếu trong nhà không có máy giặt và máy sấy khô, thì phải đem quần áo đi giặt ở Laundromat, mỗi tuần. Khi bạn đi giặt ở Laundromat thì nên đem theo những thứ sau đây:

- . nhiều tiền lẻ (10¢, 25¢)
- . bột giặt, thuốc tẩy
- . bao ny-lông hoặc rô để gấp đồ đem về nhà.

Giá biểu mỗi tiệm khác nhau, tuy nhiên:

- . máy giặt (washer): độ 50¢ tới 75¢
- . máy sấy (dryer): độ 25¢-35¢ cho 10 phút

Cần nhớ: Khi giặt ru nên chia loại quần áo đậm màu và nhạt màu, và giặt riêng để khỏi bị hoen màu. Chỉ nên dùng thuốc tẩy (bleach) cho quần áo màu trắng thôi.

MÁCH NHỎ VỀ CÁCH PHỤC SỨC VÀ TRỪNG DIỆN

Người Mỹ bị ảnh hưởng bởi sự sạch sẽ. Họ nghĩ là sự dơ bẩn không nên để nhìn thấy hoặc ngửi thấy. Vì vậy bao nhiêu triệu Mỹ kim đã được đổ ra để tạo ra những thứ thuốc giặt, thuốc để lau chùi, thuốc giữ cho thân thể con người thơm tho, cho không khí thơm tho... Bạn có thể cho là thái quá, nhưng có câu ca dao nói là : "Khi ở La Mã, nên làm theo người La Mã..."

Sau đây là vài lời mách nhỏ về:

Cách phục sức:

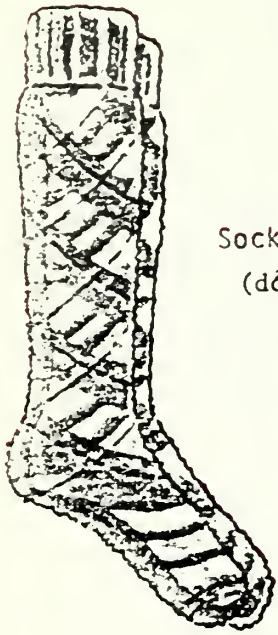
1. Nên xem chỗ công sở bạn làm có luật lệ gì về cách ăn mặc không.
2. Nên bảo thủ trong sự lựa chọn áo quần và phải thích hợp với việc mình làm.
3. Quần áo phải luôn luôn sạch sẽ, thơm tho, không nên nhàu nhĩ hoặc có vết dơ. (Nên coi bài về "Cách giữ gìn quần áo")
4. Mỗi sáng trước khi đi làm, nên nghe bài tường thuật về khi trời, để ăn mặc cho thích hợp, nhất là mùa đông.
5. Nên Nhỏ: Quần áo đẹp không hẳn phải đắt tiền (coi bài: "Danh sách các tiệm bán đồ rẻ")

Cách trụng diện

1. Nên tắm gội mỗi tuần vài lần.
2. Nên đánh răng một ngày 2 lần : sáng và tối.
3. Nếu bạn có vấn đề hôi miệng, nên dùng thuốc súc miệng, như: Listerine, Scope vv...)
4. Nên dùng thuốc hôi nách, nếu có vấn đề.
5. Nói một cách tổng quát, tóc ngắn tốt hơn tóc dài cho phái nam.

Phục sức và trụng diện cần thận trọng cho bạn một hình ảnh để coi, đáng hoàng và sẽ gây ra một ý tưởng tốt đẹp về bạn ở sở ^{với} đối bạn đồng nghiệp.

CLOTHING
(QUẦN ÁO)



Socks
(dổ)



Panty hose
(dổ quần)



Ski mask
(mũ kín)



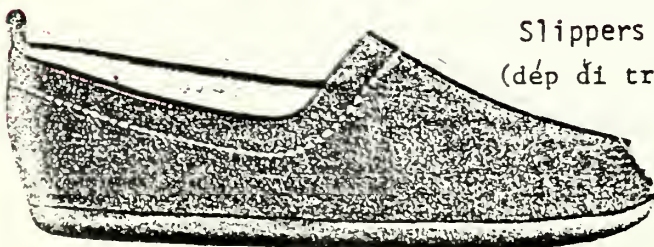
Gloves
(bao tay)



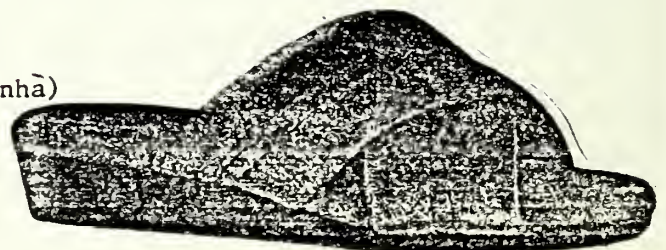
Hiking shoes
(giày đi mùa đông)



Canvas shoes
(giày vải)



Slippers
(dép đi trong nhà)



CLOTHING

(QUẦN ÁO)



Blanket sleeper
(áo ngủ mùa đông cho trẻ)



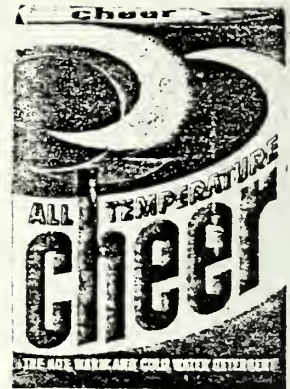
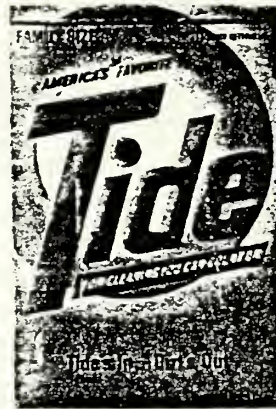
Thermal underwear
(áo lót mặc mùa đông)



Night gown
(áo ngủ phụ nữ)

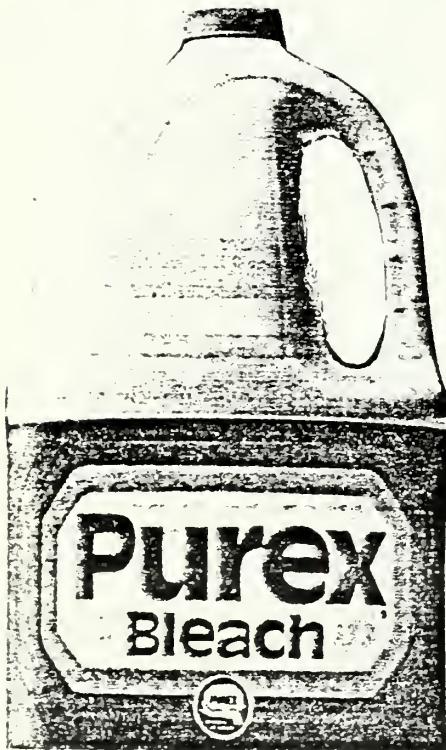
Robe
(áo choàng)





laundry detergent.
(thuốc bột)

liquid
(thuốc nước)



Bleach (thuốc tẩy)



FABRIC SOFTENER
(thuốc làm dịu quần áo)

Woolite
(thuốc giặt len)



BARGAIN STORES IN THE BOSTON AREA

(CÁC TIỆM VỚI GIÁ RẺ VÙNG BOSTON)

Filenes Basement

Washington St.

Boston, Ma. 357-2644

Jordan Marsh Basement

Washington St.

Boston, Ma. 357-3000

Peabody - Northshore Shopping Center - 531-9000

Braintree - South Shore Plaza - 848-1500

Burlington - Burlington Mall - 272-6000

Methuen - Methuen Mall - 686-9000

Framington - Shoppers World - 879-0100

Malden - Malden Square - 324-6500

Morgan Memorial Goodwill Industries

95 Berkeley St.

Boston, Ma. 357-9710 - hours - 9:30am - 5:00pm
(Monday - Saturday)

1116 Massachusetts Ave.

Cambridge, Ma. 492-2999

4 Parkingway

Quincy, Ma. 479-5632

385 Summer St.

Somerville, Ma. 623-9857

436 Moody St.

Waltham, Ma. 893-0400

The Bargain Center

6 Washington St.

Quincy, Ma. 472-1414

Calverts Department Store

938 Highland Ave.

Needham, Ma. 444-8000

T.J. Maxx

146 Nahatan St.

Norwood, Ma. 769-3683

Garland Factory Store
Parkingway
Quincy, Ma. 471-0410

Marshalls Department Stores
Lincoln Plaza
Rt. 3A
Hingham, Ma. 749-6162
(stores also in; Newton, Swamscott, Canton, Melrose,
Weymouth, Bedford and Beverly)

SEWING TERMS
(Danh từ khâu vá)

To sew:	Khâu vá	Pattern	kiểu, mẫu áo giấy
to knit:	đan	có 4 hiệu	Mccalls, Butterick
to cut	cắt		Simplicity, Vogue
to trim	xén	size:	cỡ
to measure	đo	{ Junior Petite	5' - 5'1" (1m50-1m52)
to alter	sửa cho vừa	{ Junior	5'4"-5'5" (1m60-1m62)
to fit	thử	{ Miss Petite	5'2"-5'3" (1m55-1m57 với
to stitch	khâu (đường)		võng bụng to tròn)
to pin	ghim	Bust	võng ngực
to baste	lược (chỉ)	waist	võng bụng, eo
to line	lót (Vải)	hip	võng mông
to gather	nhúng lại	height	chiều cao (người)
to pleat	làm "pli"	length	chiều dài (vải)
to shorten	làm ngắn	width:	chiều rộng (vải)
to lengthen	làm dài	{ 45 inches	1m10
to embroider	thêu	{ 60 inches	1m50
to press, to iron:	ủi, là	{ 1 yard = 36 inches = 90 cm (phân)	
		yardstick	thước cây
		tape measure	thước giấy
		fabric:	vải
		{ printed	có hoa
		{ solid	một màu
		{ knit	vải thun
		notions	kim, chỉ, khuy...
		trimmings	ren,
		scissors	keo

needles	kim	short	quần "soọc"
pin	kim gúc	belt	giây lưng
thread	chi [~]		
thimble	"đê"		
chalk	phấn		
buttons	khuy, núc		
snaps	núc bầm		
hook	móc		
zippers	đồ [~] kéo		
elastic	giây thung		
buttonhole	lổ [~] (khuy)		
seam line	đường khâu		
cut line	đường cắt		
fold line	đường gấp		
dart	đường "pince"		
neckline	đường cổ [~]		
armhole	nách		
sleeve	tay áo		
cuff	cườm tay		
hem	gấu		
crotch	đũng quần		
pocket	túi		
pant	quần dài		
skirt	"duýp", váy		
shirt	áo "sỏ-mi"		

IV. HOUSING
(Vấn đề nhà cửa)

A. Housing In America (Nhà cửa bên Mỹ)	33
Responsibilities of Rentor and Rentee (Trách nhiệm của người chủ và người mướn)	33
Understanding a Lease (Tìm hiểu giao kèo thuê nhà)	33
B. Examples of Housing in America (Thí dụ vài kiểu nhà bên Mỹ)	34
C. The Bedroom (Phòng ngủ)	35
D. The Living Room (Phòng khách)	36
E. The Baby's Room (Phòng em nhỏ)	37
F. Kitchen and Home Appliances (Dụng cụ trong bếp và trong nhà)	38
G. Cleaning Items (Cách lau chùi nhà cửa)	40
H. Tips on Home Security (Cách phòng ngừa cửa ngõ cho an toàn)	41
I. Tips in Case of Fire (Phòng ngừa hỏa hoạn)	43

NHÀ Ở BÊN MỸ

Trước khi đi muốn (thuê) nhà, nên nhớ những điều sau đây:

1. Muốn phòng (room) hay apartment có đồ đạc (furnished) hay không có đồ đạc (unfurnished).
2. Muốn có chỗ nấu nướng không ?
3. Muốn bao nhiêu phòng ngủ ?
4. Tiền nhà có gồm luôn tiền sưởi mùa đông không ?

Trách nhiệm của người muốn:

1. trả tiền nhà hàng tháng
2. trả tiền tiện nghi (utilities) (điện, ga, nước, điện thoại)
3. giữ gìn căn nhà cho cẩn thận.
4. báo với chủ nhà những vấn đề xảy ra hoặc cửa kính bể vỡ.

Trách nhiệm của chủ nhà:

1. giữ gìn hành lang và các nơi công cộng của tòa nhà.
2. trông coi nước, sưởi và đèn điện.
3. sửa hoặc thay những máy móc hỏng (bếp, tủ lạnh..)
4. phụ trách lấy rác.
5. cung cấp khóa cho cửa neo.

Giao kèo thuê nhà (Lease): Có ghi rõ:

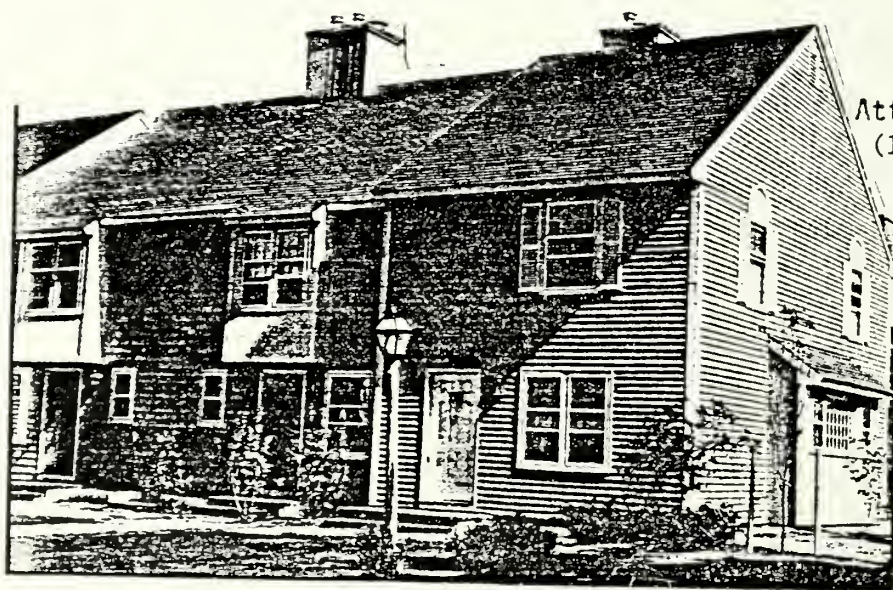
1. giá tiền nhà.
2. khi nào phải trả tiền nhà (thường thưởng ngày 1 của mỗi tháng) ?
3. khi nào dọn vào.
4. khi nào dọn ra.
5. điều kiện về trả tiền nhà trễ (late clause): có khi phải phạt trả thêm.
6. có thể cho người khác thuê lại nhà đó (sublet) ?
7. bao nhiêu ^{người} có thể ở trong căn nhà đó?
8. phải báo cho chủ nhà trước bao ngày, trước khi mình tính dọn đi nơi khác.
9. tiền đặt cọc (security deposit), phòng khi mình làm hư hại nhà.
10. có được nuôi chó/meo không (pet)?

HOUSING IN AMERICA

(Nhà của bên Hoa Kỳ)



Apartment in a building
(nhà trong một buyn-đỉnh)



2nd floor
(lầu hai)

1st floor
(lầu một)

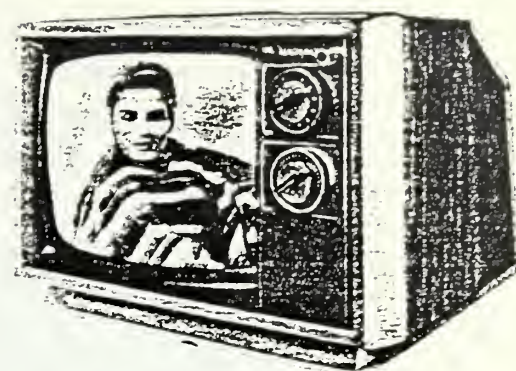
Basement
(dưới hầm)

Attic
(lầu thượng để chứa đồ)

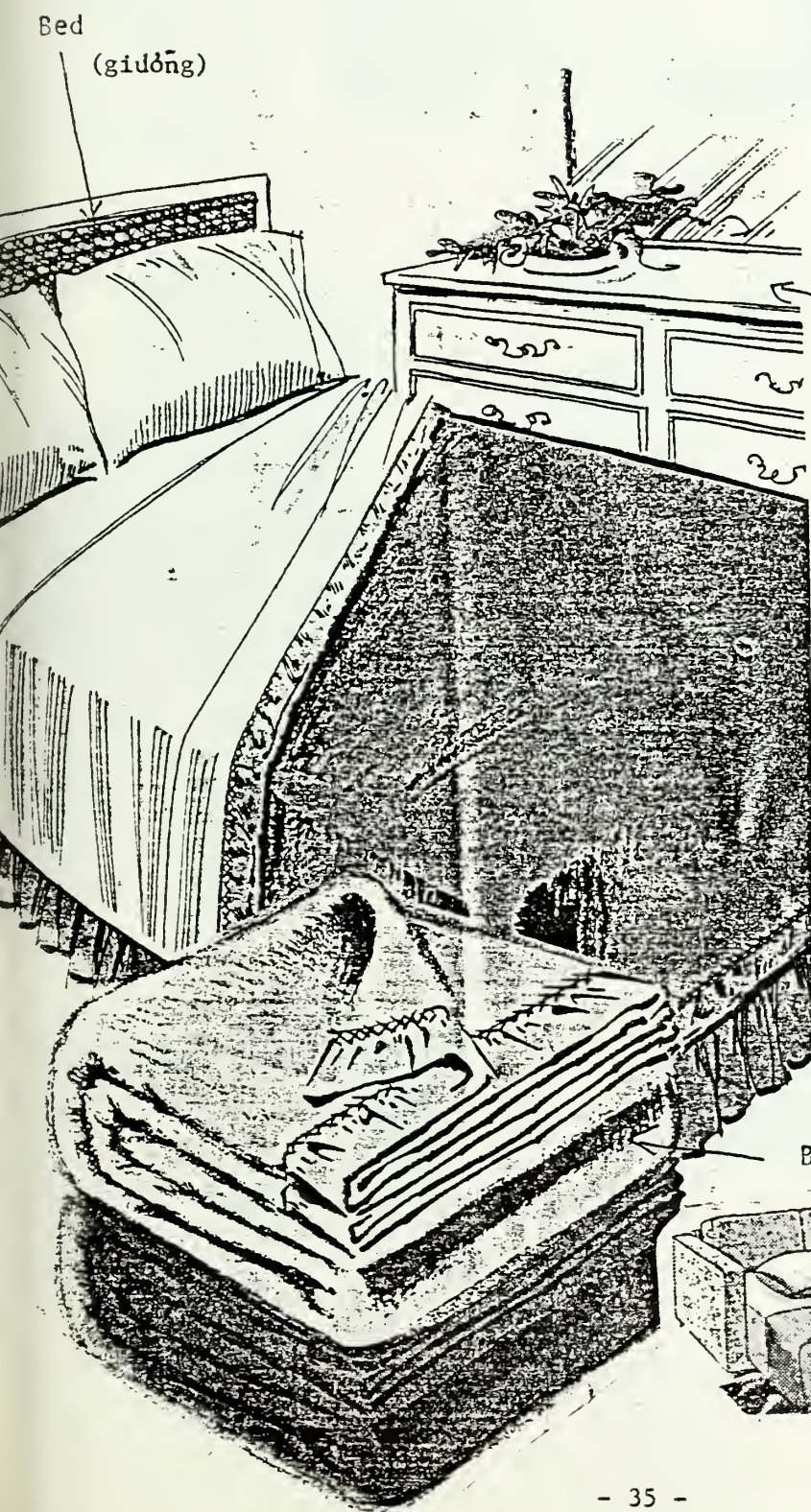
Town house
(nhà riêng)

THE BED ROOM

(Phòng ngủ)

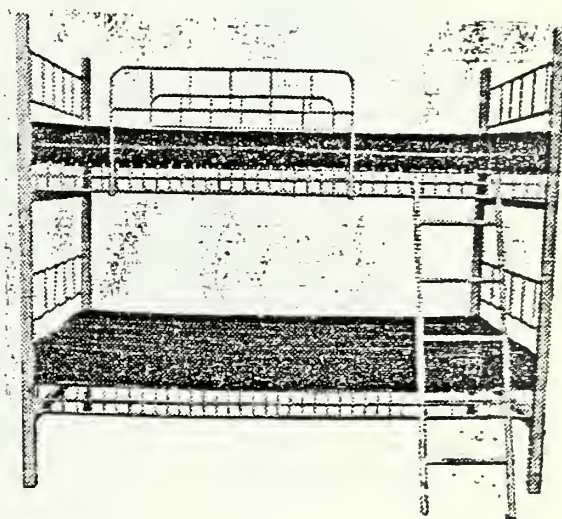


Television
(máy truyền hình)

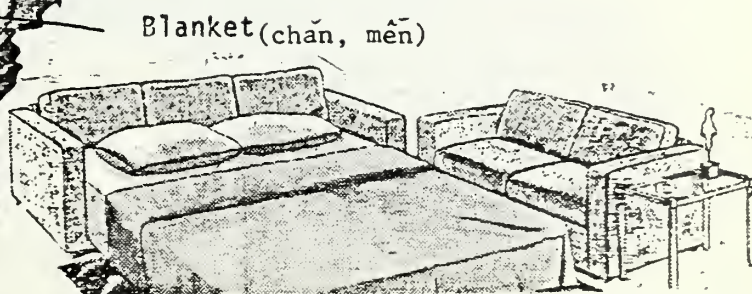


Bed
(giường)

Chest of drawer
(tủ đựng quần áo)



Bunk bed
(giường tầng)

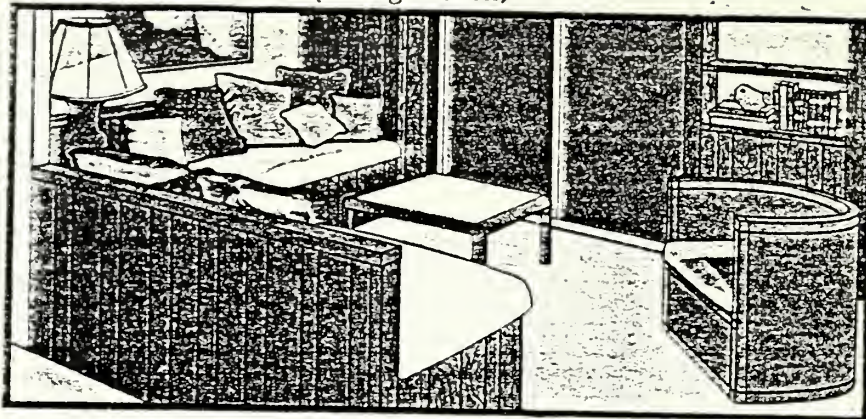


Blanket (chăn, mền)

Sofa bed (ghế ngồi kéo ra thành giường)

THE LIVING ROOM

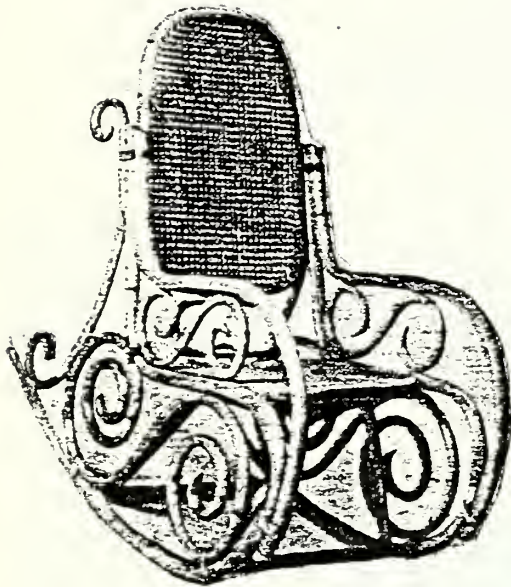
(Phòng khách)



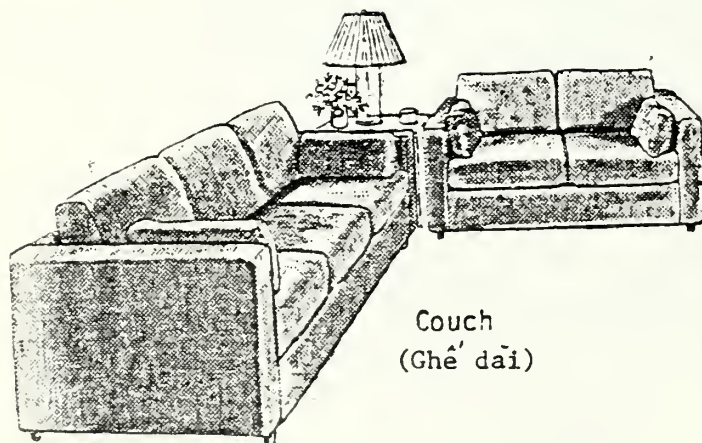
The telephone
(điện thoại)



Chairs
(ghế ngồi)



(Rocking chair)
(ghế xích đu)



Couch
(Ghế dài)



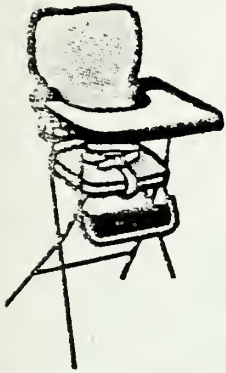
Desk
(bàn giấy)

THE BABY ROOM: THE NURSERY

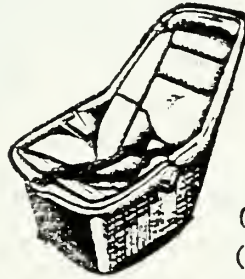
(phòng em nhỏ)

BABY FURNITURE

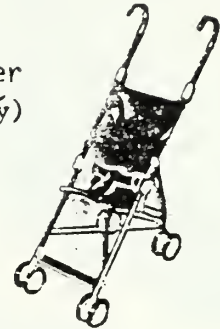
(đồ đạc cho em nhỏ)



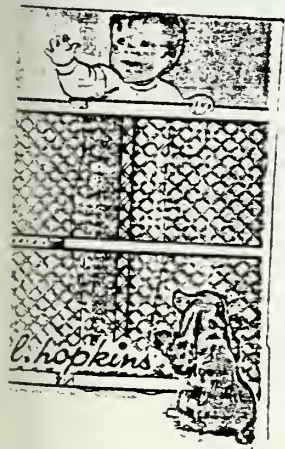
High chair
(ghế' cao cho em)



Car seat
(xe gắn trong xe hơi)



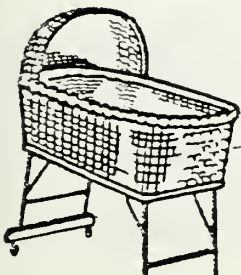
Stroller
(xe đẩy)



Gate
(hàng rào chặn em)

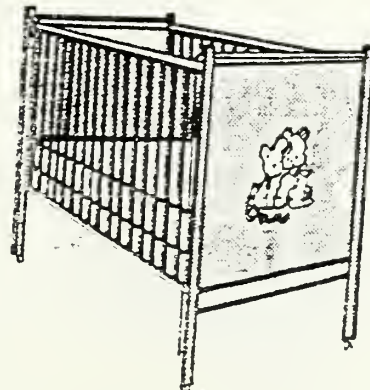


Infant seat
(ghế' lúc em ăn, từ 3 tháng
tới 9 tháng)



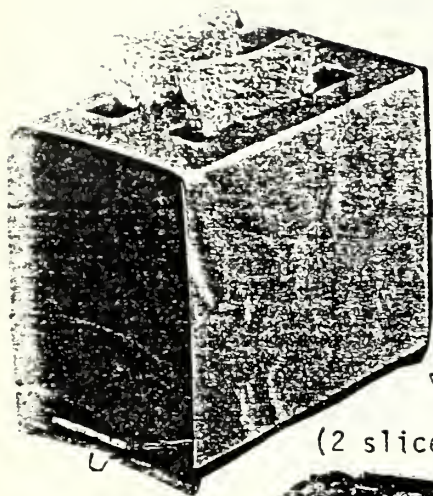
Bassinet
(giường từ 1 tháng tới 9 tháng)

Crib
(giường cũi)



KITCHEN APPLIANCES

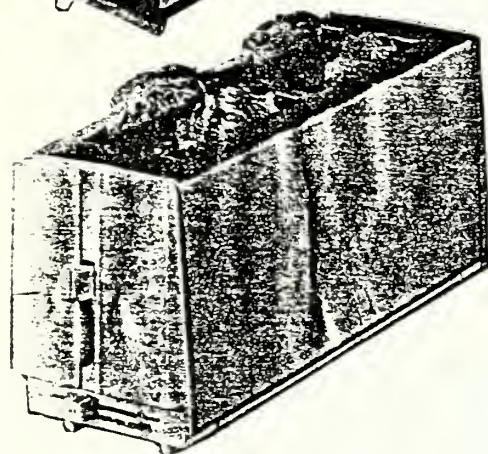
(dụng cụ trong bếp)



Toaster oven
(lò điện nướng bánh và thịt)



Food processor
(máy xay thịt)

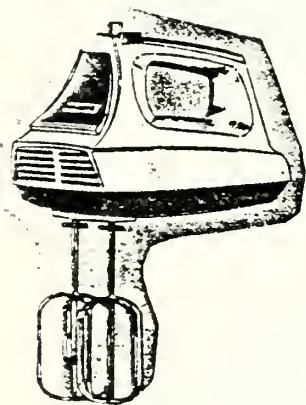


(2 slices)

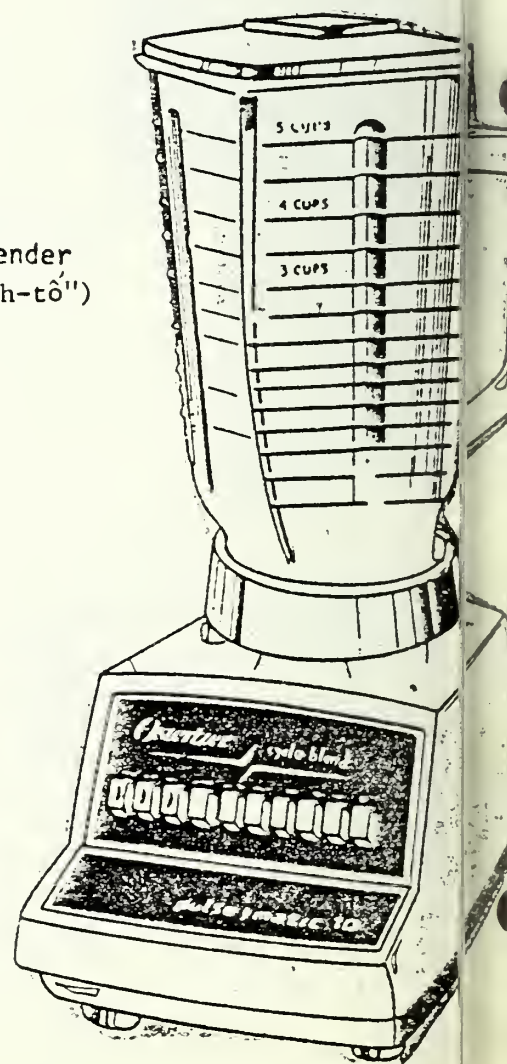
Toasters (máy nướng bánh mì)

(4 slices)

Blender
(máy "sinh-tô")

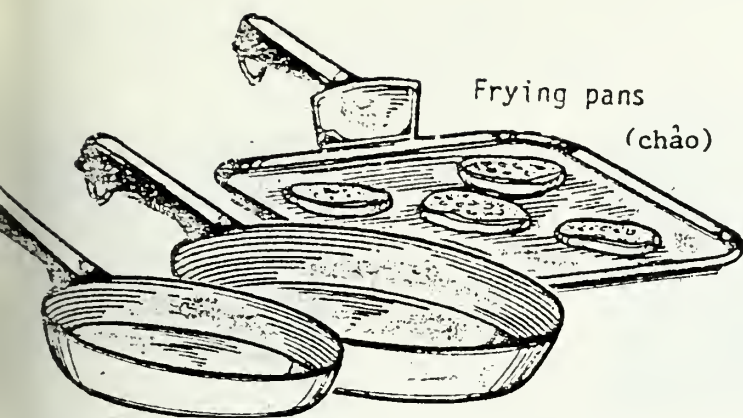


Hand mixer
(máy đánh trứng)



Mixer

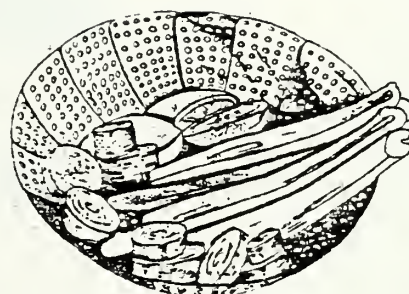
HOME APPLIANCES
(dụng cụ dùng trong nhà)



Frying pans
(chảo)

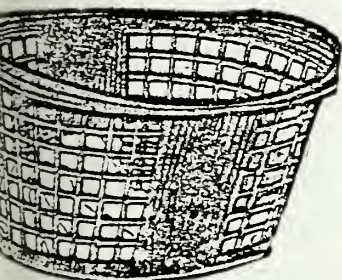


Kettle
(ấm nấu nước)

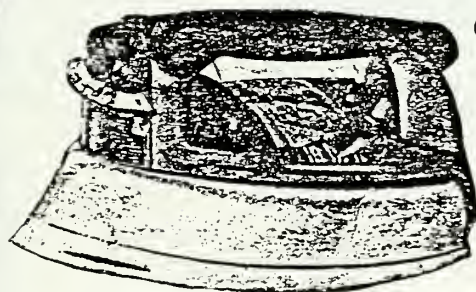
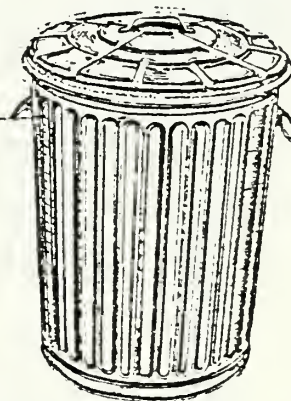


Vegetable steamer
(đồ hấp rau)

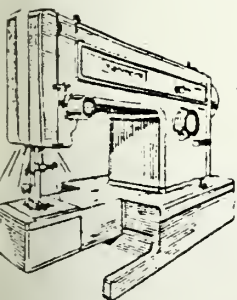
Laundry basket
(rổ để quần áo)



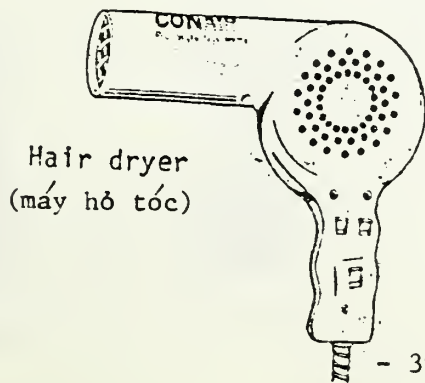
Trash can
(thùng rác)



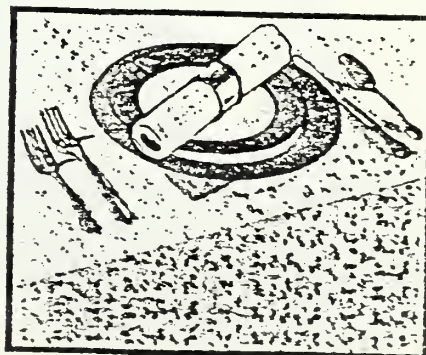
Iron
(bàn ủi)



Sewing machine (máy may)



Hair dryer
(máy hơ tóc)



How to set the table the American
(cách đặt bàn kiểu Âu tây) way.

CLEANING

(cách lau chùi nhà cửa)



Lysol Basin/Tub/Tile Cleaner foams away dirt. Cleans and shines without scratching.



Foams away soap scum. Leaves no gritty residue.



How to clean the bath room:
(tub, tile, sink)

(cách chùi bồn tắm, chậu rửa mặt và gạch men)



(cách lau nhà)

To clean the floor: mop



(bột "náp")



(thuốc tẩy)

Dishwashing liquid
(xà bông rửa chén)



How to clean the toilet bowl:
(khi chùi cầu tiêu)



Under the water. Brush away mineral deposits from the bottom of the bowl.



At the water line. Brush away rust stains.



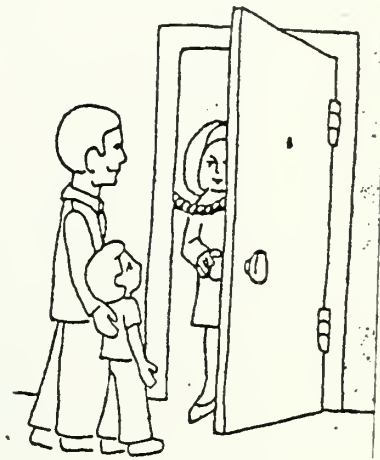
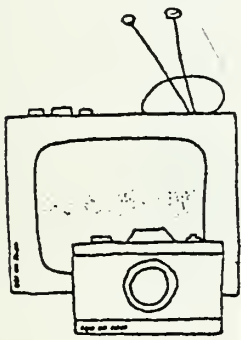
On the sides. Brush away hard water streaking.



(thuốc chùi bụi)
To dust furniture

CÁCH PHÒNG NGỪA CỬA NGÕ CHO AN TOÀN

- * Đừng khi nào mở cửa cho người lạ mặt. Nên đặt lỗ kính nhỏ ở cửa (peephole device) để nhận-diện người gõ cửa trước khi mở cửa.
- * Dùng loại khóa chắc phía ngoài cửa (loại "dead bolt lock")
- * Cửa phía ngoài phải dùng loại chốt cửa không gỡ ra được.
- * Phải đề phòng những mưu mẹo kẻ gian dùng để vào nhà bạn, như: cho một đứa trẻ xin vào đi tiểu; xin dùng điện thoại vì cấp cứu, v.v...



- * Để bảo vệ tài-sản quý-giá như máy âm-thanh, truyền hình, máy chụp hình v.v..., nên tham gia chương trình IDEN-I-GUARD của Cảnh Sát. Khắc tên tuổi bạn trên vật giá đó.

- * Tối đến nên có đèn sáng ngoài nhà.
- * Khi vắng nhà nhiều ngày, nên nhờ nhà bưu điện chặn thờ, ngừng sự giao báo tối nhà, nhờ người hàng xóm canh trông dùm, thấp một ngọn đèn nhỏ, gây một hình ảnh như ta vẫn còn ở nhà...
- * Khi bước vào nhà, nếu bạn có cảm tưởng nhà bị trộm lên vào, ĐỪNG vào nhà, sợ kẻ gian còn ở trong nhà, NÊN tìm điện thoại hàng xóm và gọi Cảnh sát.
- * Nên đề-phòng cho cả hàng xóm và cho bản thân. Ghi số các xe đáng khả nghi lượn trong vùng bạn và báo Cảnh sát.



* Khi gửi xe đi sửa, nên tách rời chìa khóa xe và chìa khóa nhà. Và không nên ghi tên và địa chỉ ở xâu chìa khóa.

* Tuyệt đối không dấu chìa khóa nhà ở ngoài nhà, như trên khuôn cửa, dưới tấm thảm hoặc trong cụm hoa hoặc những chỗ khác mà kẻ gian có thể đoán biết.



PHÒNG NGŨA HỎA HOẠN

Mỗi năm có tới 6000 người thiệt mạng vì hỏa hoạn trong nhà.

Phần đông người ta thiệt mạng vì thở khói và hơi độc, nhiều hơn là vì lửa cháy.

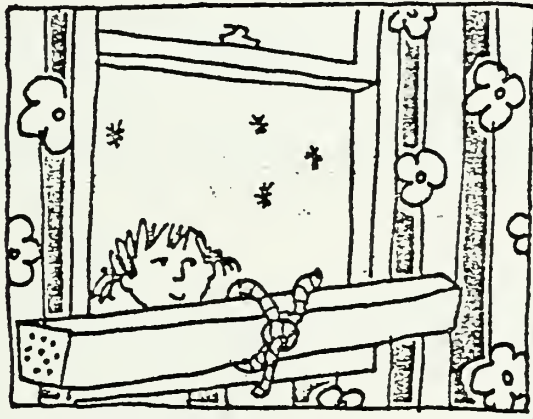
Phần lớn các đám cháy có thể ngừa được.

Bảo vệ gia-đình bằng những cách phòng ngừa sau đây:

- gắn máy báo hiệu khói (smoke detector)

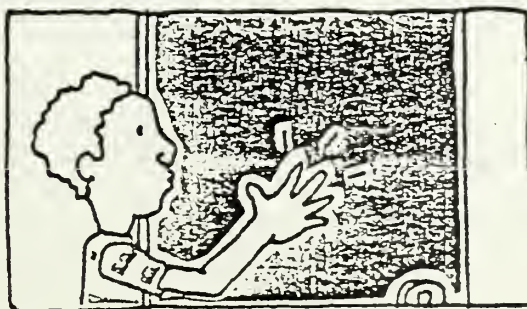


- cột giây thừng làm thang leo khỏi nhà đang cháy

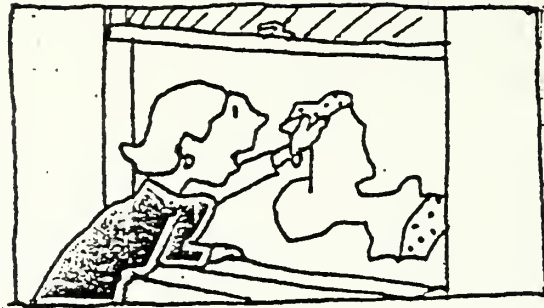


- tổ chức một cuộc thoát thân khi nhà cháy. Nên nhớ những điều sau đây:

- . nên có 2 lối thoát ở mỗi phòng ngủ
- . đóng cửa phòng khi ngủ để chặn khói và lửa lúc cháy nhà
- . trước khi mở cửa để chạy ra khỏi phòng, nên để tay gần cửa; nếu nóng thì đừng mở cửa vì nếu mở, lửa và khói sẽ vào ^{phòng} bạn đang đứng



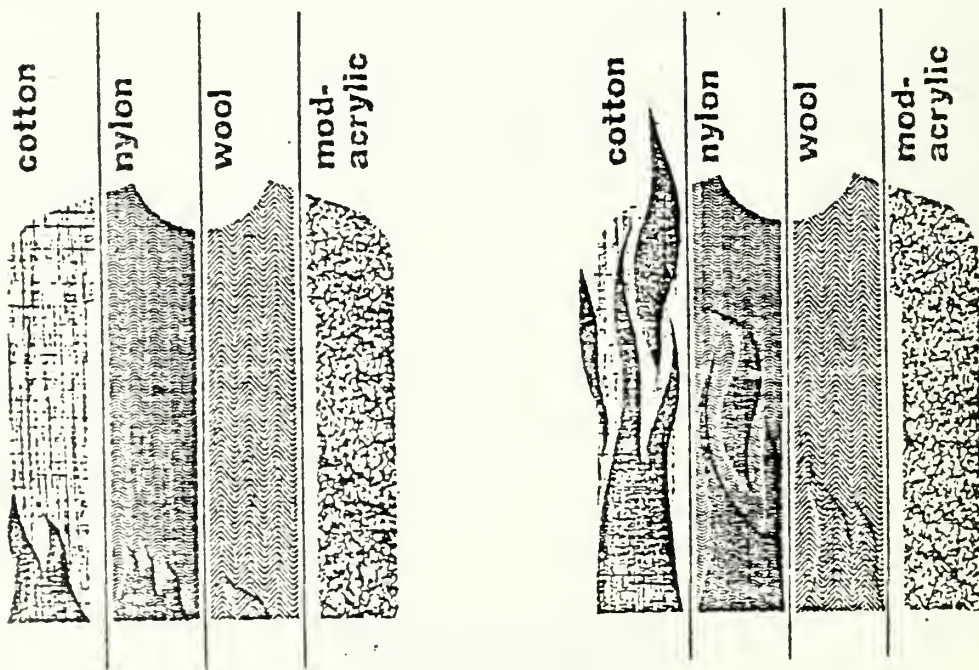
. nếu chạy qua cửa không được, nên đứng trước cửa sổ và
gia hiệu cứu cứu.



KHI DA BI PHÒNG VĨ QUẦN ÁO BI CHÁY

Quần áo mặc lúc gần lửa như lò bếp, lửa trại hay lửa than, phải:

- . gọn gàng, cho sát người, đừng lơ xoe rộng lưng thùng, dễ cháy.
- . vải cho dày, chỉ dệt chặt chẽ, khó cháy hơn loại vải mỏng như ren.
- . vải nào cũng có thể cháy được. Nhưng có loại cháy nhẹ hơn, như vải cotton, nylon, len; loại vải modacrylic có thể tri-hoãn sức cháy (flame resistant).



5 giây

15 giây

Đồ ngủ của trẻ con theo luật liên bang, phải được may bằng thủ vải có tích
cách làm tri-hoãn sự cháy (flame resistant).

Nên coi kỹ lưỡng đồ ngủ cho con trẻ trước khi mua.

V. FOOD
(Thực phẩm)

A. Nutrition (Dinh dưỡng)	46
B. Guide to Good Eating (Bảng chỉ dẫn cách ăn uống đầy đủ chất bổ)	52
C. Food For All Ages (Thực phẩm cho từng lớp tuổi)	53
D. Shopping For Food (Đi mua thực phẩm)	56
E. Examples of Food Storage (Cách thức trữ thực phẩm)	60
F. Cooking Methods to Save Food Value (Vài cách nấu nướng để giữ chất bổ)	61
G. Tips to Make the Most of Your Food Dollar (Vài điều nên nhớ để giảm bớt tiền chợ)	63
H. Example of Food Coupons ("Coupons")	64
I. Store and Restaurant Addresses in Chinatown (Danh sách các tiệm ở phố Tàu)	65
J. Map of Chinatown (Bản đồ phố Tàu)	66
K. List of Foods (Danh sách thực phẩm)	67
L. Cooking Terms (Danh từ nấu nướng)	69
M. Information About Food Stamps (Phiếu thực phẩm)	71
N. The W.I.C. Program (Chương trình WIC)	73
O. Boston W.I.C. Information (Chương trình WIC ở Boston)	76
P. Example of a W.I.C. Coupon (Thí dụ một phiếu WIC)	79

Sự Dinh-Dưỡng

Thức ăn là căn bản đời sống.

Thức ăn gây nguồn sức khỏe, cung cấp nghị-lực ta cần cho đời sống hằng ngày, thức ăn có ảnh hưởng tới sức nặng và chiều cao, và cả tới sức mạnh của ta nữa.

Thực phẩm có chứa chất đạm, chất "carbohydrate", chất mỡ, sinh tố, chất khoáng và nước. Vì thực phẩm là tối cần, ta phải hiểu rõ các chất bổ trong thực phẩm, loại nào cung hiến nhiều chất bổ nhất và cách thức phối hợp (hoặc thay thế) để ăn uống cho điều hòa và bổ.

Thực phẩm là cái gì ta ăn - còn dinh dưỡng là cách thức cơ thể ta sử dụng thực phẩm.

Điểm cần nhớ là không một loại thực phẩm nào có thể cung cấp đủ tất cả các chất bổ ta cần, mỗi thức có một cái gì tốt, vì vậy ta phải dùng đủ các loại thực phẩm để giữ đủ các chất bổ ta cần.

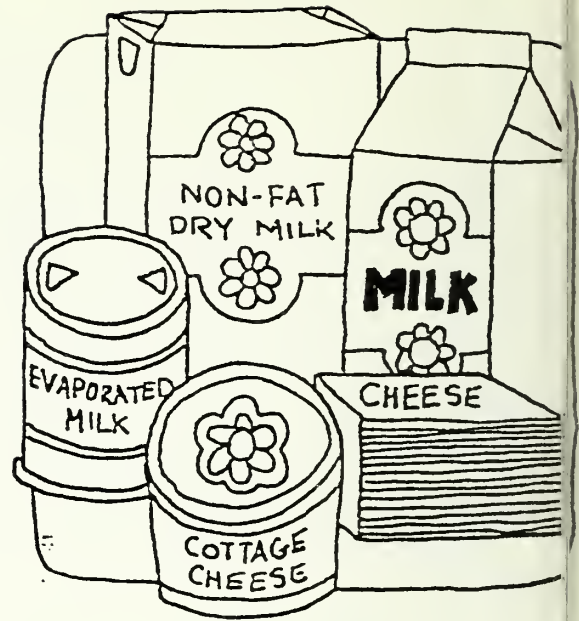
Chất bổ trong thực phẩm được chia ra làm 4 nhóm: Sữa, Thịt/Cá, Rau/Trái, Ngũ Cốc.

Theo cách thức ăn uống của người Đông Dương, thứ tự ưu tiên cần nhấn mạnh như sau:

1. nhóm sữa có chất calcium
2. nhóm thịt cá/có chất đạm
3. nhóm ngũ cốc, bánh mì/chất "carbohydrate"
4. nhóm rau, trái/có sinh tố

NHÓM :

Sữa / Chất Cal-ci

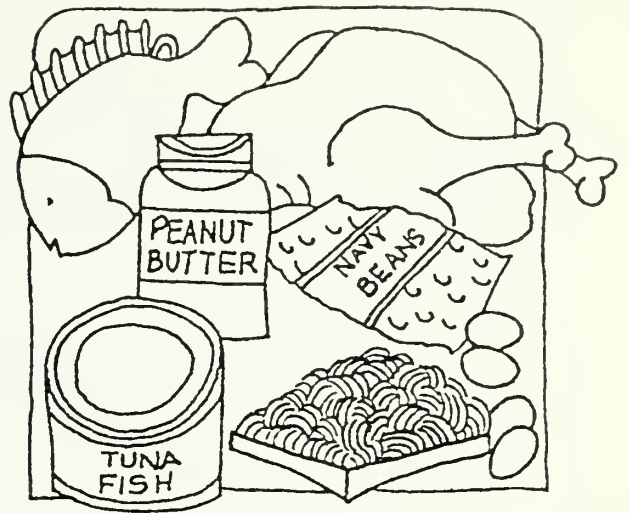


Ta cần sữa vì có chất clacium (vôi). Mỗi ngày nên uống ít nhất 2 ly lớn, và hai ly đó cho ta 580 milgr. calcium. Chất calcium cần cho xương và răng, và cũng cần cho sự đông đặc của máu và làm cho tim đập đều hòa.

Một số người Đông dương không chịu được sữa, vì trong người thiếu chất enzyme làm tiêu chất sữa; vì vậy có thể thay thế sữa bằng: đậu hũ, sữa đậu nành, cá khô, nước mắm, cà-rem và phó-mát. Nhiều loại rau, cỏ lá màu xanh đậm như các thứ cải Tầu, cũng chứa chất calcium.

NHÓM:

Thịt cá / chất đạm



Ta cần ăn 2 lần thịt mỗi ngày. Mỗi lần nên dùng:

- 2 hay 3 ounces (60-90gr) thịt chín, không xương
- 1 trứng
- hay 1/2 tô đậu kho, hay 2 muống đậu phộng nghiền (peanut butter)

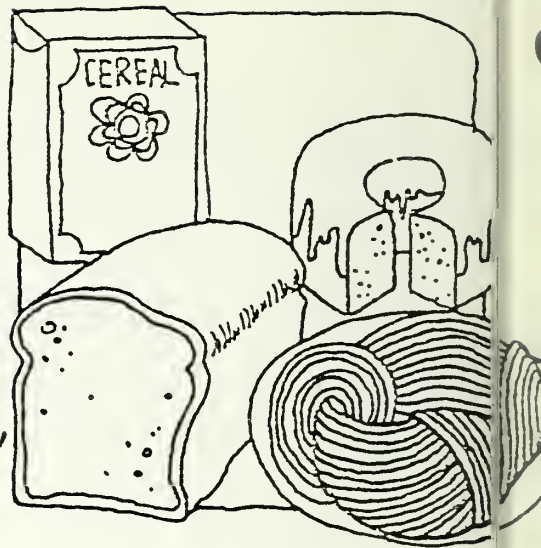
Chất đạm có trong thịt bò, thịt bê, thịt truồng, thịt gà, trong cá, sữa, phô mát và trứng, trong bánh mì và các loại bông (cereal). Các thứ đậu như đậu nành, đậu xanh, đậu khô và đậu phộng, cũng có nhiều chất đạm.

Chất đạm rất cần cho sự xây dựng các bắp thịt để giữ bộ xương với nhau và cho ta sức mạnh để cử động và làm việc. Chất đạm cũng là một chất trong hồng huyết cầu nó dẫn chất oxy cho cơ thể.

NHÓM:

Ngũ Cốc, Bánh mì

Chất "Carbohy-
drate"



Chất "carbohydrate" có trong bánh mì và bông. Chất này cung cấp nghị lực cho ta. Một người sắp chạy đua đường xa (marathon) thường ăn những món có chứa nhiều chất "carbohydrate", trước ngày chạy, như là ăn một đĩa spaghetti lớn và uống nhiều bia. Chất "carbohydrate" cũng có trong rau củ, dưới hình thức "bột" (starch) như các loại khoai (tây, ta), các loại đậu (phong, nành..) và trong hoa quả, dưới hình thức đường. Ngoài ra bánh mì và bông cũng còn chứa sinh tố B complex và chất sắt.

Ta nên dùng nhóm thực phẩm 4 lần một ngày. Mỗi một lần gọi là "serving", thí dụ một serving là:

- 1/2 chén cơm đã nấu chín
- 1 trái vv...

THÓM:

Rau, Trái / Sinh TỐ'



Rau và trái cho ta nhiều sinh tố':

- Sinh tố' C - có trong các loại rau màu xanh lá và các trái như cam, bưởi, quýt, chanh.
- Sinh tố' A - trong các rau có lá màu xanh đậm, cải broccoli, bắp cải, hoặc trái và rau màu vàng đậm hoặc màu cam. Sinh tố' A rất tốt cho mắt nhìn ban đêm và cũng giúp da chống lại sự nhiễm trùng. Ngoài ra gan và cát có nhiều sinh tố' A.

Sinh tố' C giúp sự chống lạnh của các tế bào trong cơ thể.

Table 5.—Food sources of additional nutrients

Vitamins (Sinh tố')		
Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin E
(Chuối) Bananas	(present in foods of animal origin only)	Vegetable oils (dầu thực vật)
(Ngũ cốc) Whole-grain cereals	Kidney (cật)	Margarine
(Gà) Chicken	Liver (gan)	Whole-grain cereals (ngũ cốc)
(Rau khô) Dry legumes	Meat (thịt)	Peanuts (đậu phộng)
(Hồng đỏ trứng) Egg yolk	Milk (sữa)	
(Rau lá xanh đậm) Most dark-green leafy vegetables	Most cheese (pho mát)	Folacin
(Cá và sò hến) Most fish and shellfish	Most fish (cá)	Liver (gan)
(gan, cật) Muscle meats, liver and kidney	Shellfish (sò hến, cua tôm)	Dark-green vegetables (rau lá xanh đậm)
(các đậu hạt) Peanuts, walnuts, filberts, and peanut butter	Whole egg and egg yolk (Trứng và lòng đỏ)	Dry beans (đậu khô)
(khoai tây, khoai lang) Potatoes and sweetpotatoes		Peanuts (đậu phộng)
(mận khô, nho khô) Prunes and raisins	Vitamin D	Wheat germ
(Bột nổi) Yeast	Vitamin D milks (sữa có vitamin D)	
	Egg yolk (hồng đỏ trứng)	
	Saltwater fish (cá biển)	
	Liver (gan)	
Minerals (chất khoáng)		
Iodine	Magnesium	Zinc
(muối có chất Iode) Iodized salt	Bananas (chuối)	Shellfish (tôm, hến sò, cá)
(đồ biển) Seafood	Whole-grain cereals (ngũ cốc)	Meat (thịt)
	Dry beans (đậu khô)	Cheese (pho mát)
	Milk (sữa)	Whole-grain cereals (ngũ cốc)
	Most dark-green vegetables (rau lá xanh đậm)	Dry beans (đậu khô)
	Nuts (đậu)	Cocoa
	Peanuts and peanut butter (đậu phộng)	Nuts (đậu)

Guide to Good Eating

(Bảng chỉ dẫn cách ăn uống đầy đủ chất bổ)

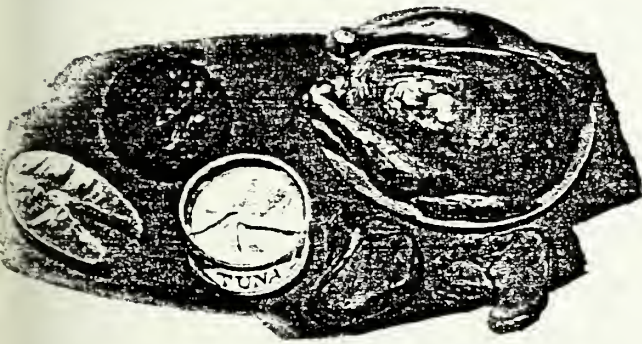


Loại sữa

Milk

3 Servings

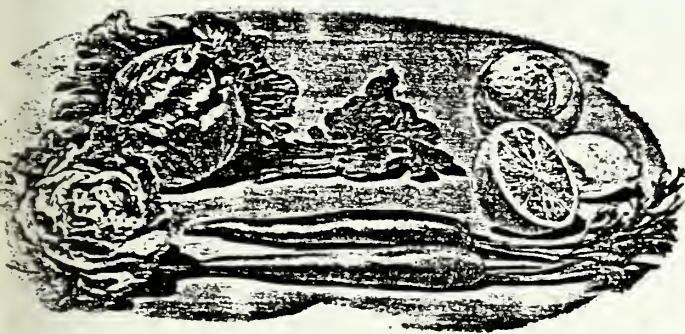
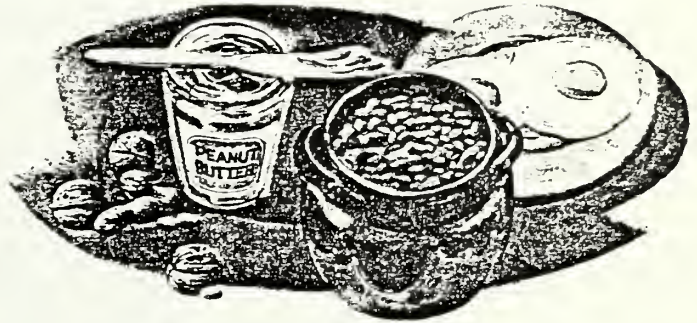
3 phần mỗi ngày



Meat

2 Servings

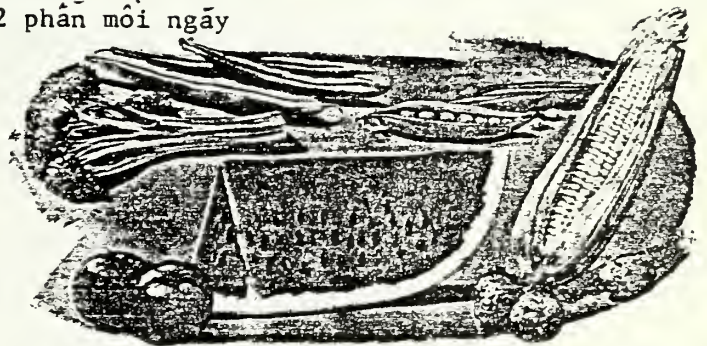
Loại thịt: 2 phần mỗi ngày



Fruit-Vegetable

4 Servings

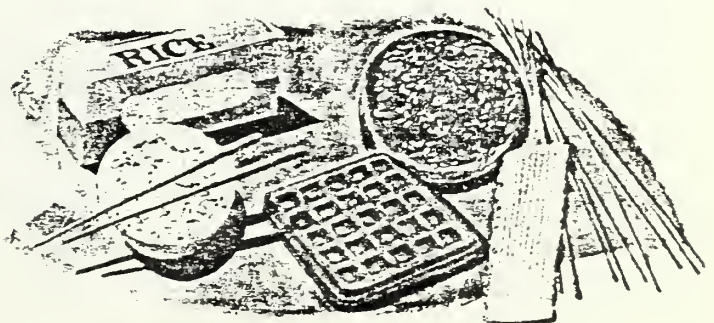
Loại rau/trái: 4 phần mỗi ngày



Grain

4 Servings

Loại ngũ cốc: 4 phần mỗi ngày



THỰC PHẨM CHO TỪNG LỚP TUỔI

Người ta bắt cứ tuổi nào, ai cũng cần đến một số chất bổ dưỡng từ, nhưng với độ lượng khác nhau:

- những người làm việc nặng nhọc cần nhiều nghị lực hơn những người ít hoạt động.
- một người to lớn cần nhiều thực phẩm hơn người nhỏ con
- phụ nữ cần chất sắt hơn phái nam.

I. Cho người có bầu:

Sự ăn uống điều độ của một phụ nữ có bầu sẽ có ảnh hưởng tới sức khỏe của bà và bào thai. Thân thể bà ấy phải cung cấp đủ cho sự nảy nở của bà và đủ cho nhu cầu của bào thai.

Người phụ nữ mang thai phải ăn mỗi ngày:

- 2 lần thịt nạc (cá, thịt gà hoặc trứng)
- 4 lần hay hơn, rau và trái
- 4 lần ngũ cốc hoặc bánh mì, cơm
- 3 lần hoặc hơn, sữa.

Trung bình suốt thời gian thai nghén, người phụ nữ có thai phải lên 11 ký (hoặc 24 pounds).

II. Cho trẻ sơ sinh:

Ăn uống đầy đủ và bổ rất cần cho những năm đầu này, vì bé mau lớn và phát triển lệ hơn các tuổi khác. Thực phẩm đầu tiên là sữa. Sữa mẹ thông thường cung cấp đủ các chất bổ cần thiết trong những tháng đầu, ngoại trừ sinh tố D, chất fluoride và chất sắt. Đề bổ túc cho sự thiếu sót trên, Bác sĩ con bạn sẽ thường khuyên cho bé

uống thêm sinh tố dưới hình thức thuốc nhỏ giọt. Sau ba (3) tháng có thể cho em ăn thêm chất đặc hơn như bột, rồi chất trái và rau tán nhuyễn. Độ 6 tháng, thực phẩm trên có thể bớt nhuyễn - đồng thời có thể cho em uống sữa tươi.

Tới tuổi này, em nhỏ nên ăn 3 bữa chính và 2 bữa lót, như sau:

- ăn sáng (7g-8g): bột cereal, trái (chuối, đào...) nước trái sữa,
- ăn lót (10g) : nước trái, bánh lát & pho mát, trái
- ăn trưa (12g-12g30): bánh mì (cơm, mì), thịt, rau, trái
- ăn lót (3g) : nước trái (sữa), bánh ngọt (hay bánh lát và pho mát)
- ăn tối (5g30 - 6g): thịt (cá), cơm (mì, bánh mì), rau, sữa (nước trái) và tráng miệng.

Trên đây chỉ là một thí dụ các bữa ăn cho em nhỏ, nên hỏi bác sĩ của con bạn về giờ giấc và cách thức cũng các món ăn cho con bạn.

III. Cho tuổi 2 - 3 :

Tuổi này trẻ con lớn chậm hơn là năm đầu. Tiếp tục ăn như trên nhưng độ lượng nhiều hơn. Nhiều đứa trẻ cần ăn bữa lót (snack). Nên cho những thức ăn có chất bột như: trái tươi, cà rốt sống, bánh lát với pho mát v.v.. không nên cho những loại thực phẩm như kẹo bánh ngọt hoặc khoai chip.

IV. Cho tuổi 13 - 17:

Tuổi này thường ăn mạnh bạo nhưng coi chừng các loại thực phẩm có đủ chất bột cần đến cho sức lớn không. Một em trai có thể cao lên 10 phân (4 inches) hoặc lên 6 - 7 ký (13 - 15 pounds) trong vòng một năm. Chúng cần các loại thực phẩm có nhiều chất đạm, cần sinh

tổ B và C, và mọi các chất bổ khác mà ta có thể cung cấp cho đủ qua thực phẩm chúng tiêu thụ hằng ngày.

V. Cho những năm sau này:

Sức lớn vọt sẽ ngừng lúc trẻ 18-19 tuổi. So sánh với các năm trước nam và nữ cần chất đạm và calcium cũng ít hơn. Phần đông tuổi này dùng ít nghị lực - calories hơn các năm chúng trở lớn. Khi tuổi càng cao thì mắt càng kém, tai nghe sẽ bớt rõ và bộ tiêu hóa cũng lững lững. Đây cũng là lúc ta chứng kiến kết quả của cả một đời ăn uống điều độ hay không. Những chất bổ được cung cấp - hay không được cung cấp - sẽ cho tế bào nhiều - hay ít nghị lực để chống lại sự già cả và bệnh hoạn. Những người cao niên cần ít calories. Hơn nữa, sự ăn uống của các vị này có thể bị ảnh hưởng bởi sự rụng răng, sự về hưu trí, hoặc lợi tức kém, họ mất vợ/chồng hoặc họ phải rời tới một nơi xa lạ. Ta có thể ví như một vòng luân quân bắt đầu, từ tuổi sơ sinh tới tuổi già, gần một loại thực phẩm lạ và mềm, với một điều khác biệt, một bên để giúp cơ thể phát triển; một bên chỉ để kim giữ cho thân thể điều hòa.



ĐI MUA THỰC PHẨM

A) Ngân quỹ cho thực phẩm:

Trong gia đình có 4-6 người và nếu bạn có \$60 đô-la để chi phí cho thực phẩm, trong một tuần lễ, thì nên phân phát như sau:

- \$10 mua đồ ăn sáng: trứng, "bông", bánh mì, nước trái...
- \$10 mua đồ ăn trưa: thịt nguội, mì...
- \$20 dành mua thịt: thịt heo, thịt gà, thịt bò a gan, cật, mỡ...
- \$5 mua nước uống: trà, cà phê, nước ngọt...
- \$5 mua rau cỏ, trái cây
- \$10 để chi phí linh-tinh trong tuần: mua thêm sữa, trứng, bánh mì...

B) Ghi một danh sách các thực phẩm bạn CẦN mua và đem theo khi đi chợ.

C) Vài điểm nên nhớ khi mua thực phẩm:

- tránh loại thực phẩm bán toàn quốc; mua loại không tên hoặc loại của bốn tiệm.
- mua thực phẩm bán giá đặc biệt tuần đó.
- dùng "Coupons"

Khi mua:

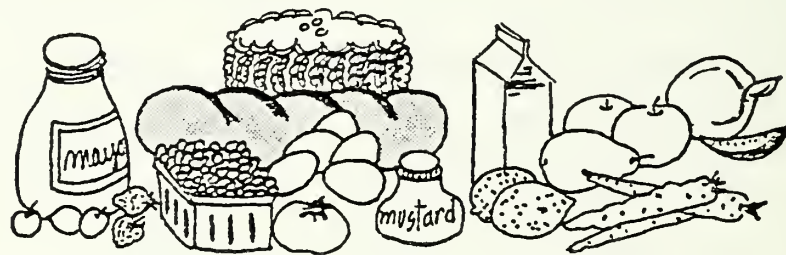
1. thịt bò: mua miếng lớn, rồi đem về cắt thành từng miếng đủ dùng cho 1 bữa.
2. thịt gà: mua cả con thường rẻ hơn.
3. cá: có 3 loại cá: cá tươi, cá ướp đông đá, cá hộp.
4. trứng, các bộ phận như cật, tim: thỉnh thoảng dùng những thứ này thay thế thịt, vì giá rẻ hơn.
5. sữa: sữa có 3 loại: sữa tươi, sữa hộp và sữa bột. Bạn có thể dùng nửa sữa tươi, nửa sữa bột trộn với nước để tiết kiệm, vì sữa bột rẻ hơn và vẫn đầy đủ chất béo.



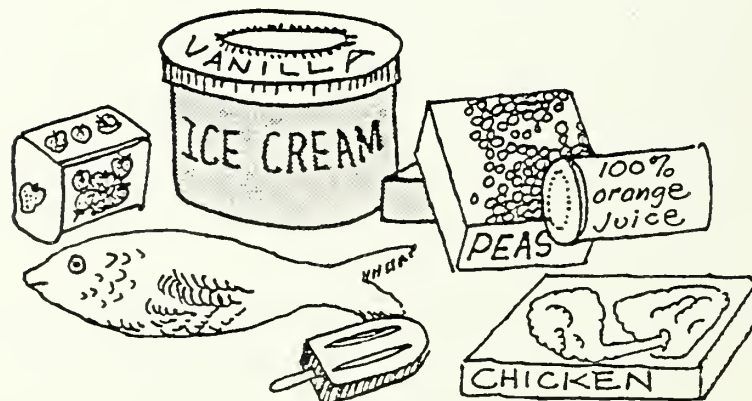
6. trái và rau củ: nên mua tươi khi đúng mùa. Ngoài ra còn có trữ đông hộp hoặc đông đá.
7. bánh mì/"bông"/gạo: nên để ý tìm chữ "enriched" (thêm chất bổ) trên bao, trên hộp. Không nên vo gạo trước khi nấu.

D) Giữ thực phẩm cho tươi tốt:

1. giữ thực phẩm cho sạch: luôn luôn rửa tay khi cầm đồ ăn.
2. nấu thực phẩm cho đúng kiểu:
 - . luôn luôn nấu chín thịt heo
 - . không nên luộc rau với nhiều nước, hấp hoặc chút nước thôi
3. cất thực phẩm cho kỹ:
 - . trong tủ lạnh: trái, rau, trứng, sữa, may-ô-ne, nước trái...



- . trong ngăn đá "freezer": cã-rem, loại thực phẩm đông đá lạnh (rau, nước cam..) và thịt, cá, gà.

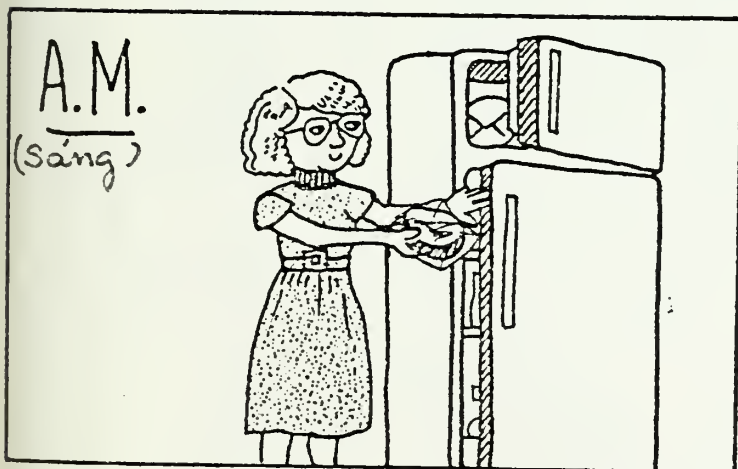


Thịt thà bạn mua từng miếng lớn, khi đem về nhà, bạn nên cắt ra từng miếng nhỏ, đủ cho một bữa ăn, và gói ghém chặt chẽ bằng giấy hoặc bao nylon và cất trong ngăn đá để dùng dần dần. Bạn có thể để đó cả tháng, cả tuần.

Một điều cần nhớ rõ là: mọi thức phẩm một khi đã đông đá, và một khi đã để tan đá, thì không nên để đông đá trở lại, phải nấu cho chín.



Muôn lâu tan đá những thịt cá để nấu nướng, bạn có thể lấy ra buổi sáng, bỏ vào ngăn tủ lạnh dưới (cho những miếng nhỏ) hoặc để ngoài cho tan đá (cho những miếng lớn hơn) và chiều về thịt đó sẽ sẵn sàng cho bạn nấu nướng-



Trong trường hợp bạn quên không lấy thịt ra, thì bạn có thể làm những điều sau

- nấu khi còn đông đá những sẽ lâu lăc hơn.

- để miếng thịt nguyên gói trong bao nylon và bỏ vào nước cho ngập một

Khi bạn ăn không hết những món ăn đã nấu, bạn còn lại "leftover". Nếu bạn định ăn ngay hôm sau thì nên để ngăn dưới của tủ lạnh, đây nắp cẩn thận; nếu bạn định ăn tuần tới thì nên gói kỹ rồi để trong ngăn đá.

Khi tủ lạnh bắt đầu có mùi hôi, nên mở một hộp bột nở Arm & Hammer Baking Soda trong tủ lạnh, mùi sẽ hết. Và bạn có thể để một hộp mỗi vài tháng sau.



Reynolds Special Consumer Offer
25¢ 50¢
 ALUMINUM CORNING WARE
 (1918-1924)

ALUMINUM FOIL

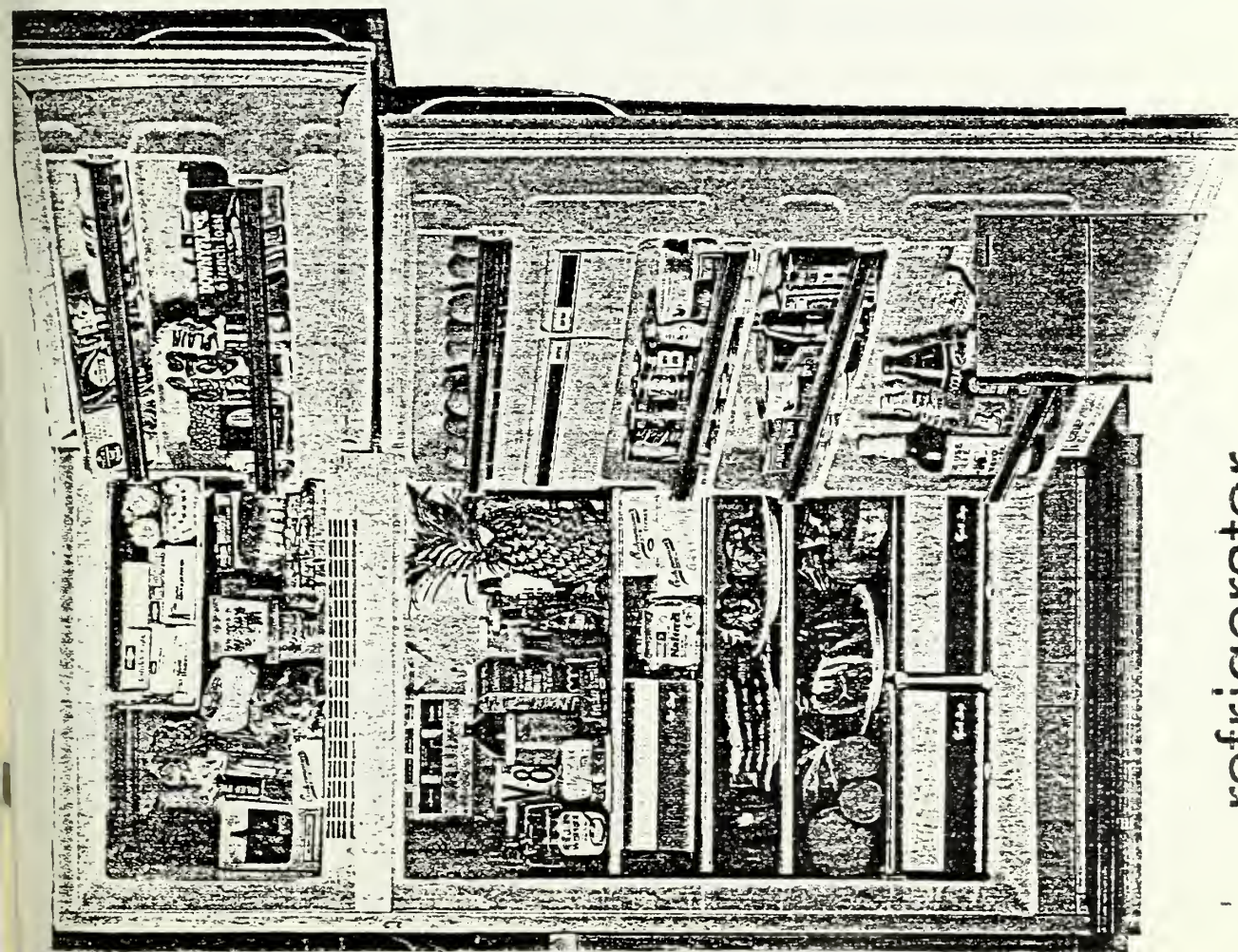
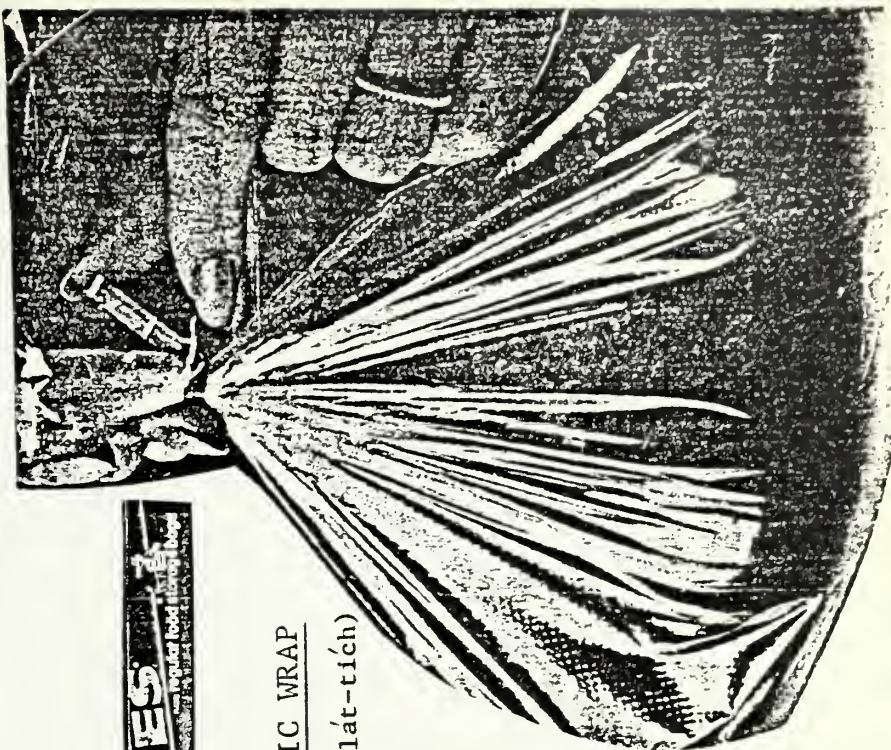
(giấy bạc gói đồ ăn)



BAGGIES
 Regular food storage bags

PLASTIC WRAP

(giấy plát-tích)

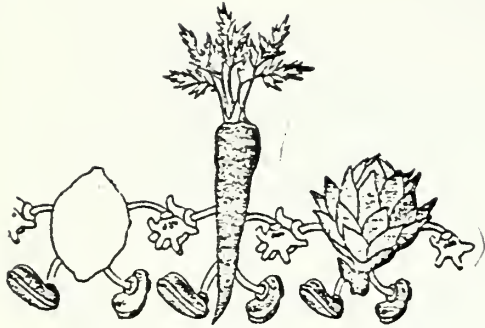


refrigerator

(tủ lạnh)

CÁCH THỨC TRỮ THỨC PHẨM

VÀI CÁCH NẤU NƯỚNG ĐỂ GIỮ CHẤT BỒ



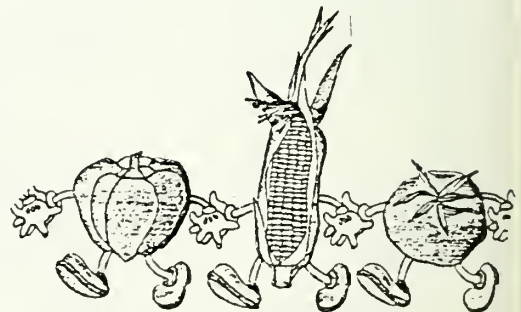
* Rau củ phải cho tươi. Tốt nhất là trồng rau ở sau nhà. Thời gian làm mất một số sinh tố A và

* Đừng gọt vỏ vài loại rau (như khoai, cà-rốt...) cạo nhẹ vỏ bên ngoài, để giữ chất sinh tố trong rau.

* Đừng bỏ những cọng rau xanh bên ngoài bắp cải, rau sà-lách và bắp cải hoa (xúp-lô).

* Nên thái cắt, rửa rau ngay trước khi nấu nướng. Đừng quậy, đừng nghiền khi còn nóng. Vì không khí làm mất sinh tố C.

* Đừng luộc rau với nhiều nước. Nên hấp, hoặc luộc với ít nước và đậy nắp nồi, và đừng bỏ nước luộc rau đi, nên dùng để nấu súp hoặc uống.



CÁCH NẤU ĐỒ HỘP VÀ RAU ĐÔNG ĐÁ

Một đôi khi ta phải dùng rau đông hộp và rau đông đá, khi rau tươi không sẵn có hoặc đôi khi vài món ăn ta cần dùng loại rau đông hộp và đông đá.



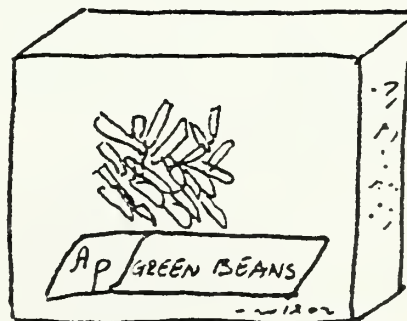
Cách nấu rau đông hộp:

- chắt bớt nước
- đun sôi nhỏ lửa cho cạn bớt
- hâm lại với nước đó
- và ăn luôn cả rau lẫn nước.

Rau gói đông đá:

- đun một chút nước cho sôi với vài hạt muối
- bỏ cả gói rau đông đá vào luộc
- nổi nên đẩy nắp để giữ sinh tố
- và nên ăn luôn cả rau lẫn nước.

Cần nhớ: Sau khi mua rau gói đông đá, nên bỏ ngay vào ngăn freezer của tủ lạnh. Trong trường hợp gói đồ đã tan đá, thì phải dùng ngay, không nên bỏ gói rau trở lại freezer, có thể bị trúng độc.



VÀI ĐIỀU CẦN NHỚ ĐỂ GIAM BỐT TIỀN CHỖ

1. Mỗi tuần nên để ý xem những món nào được đem ra bán đặc-biệt :
 - . trong báo "Boston Globe" mỗi thứ tư, có mục về "Food" và trong những trang đó có mục "Before You Buy" của Bộ Canh Nông cho biết những gì rẻ trong tuần.
 - . những tờ quảng cáo của mỗi tiệm, như tiệm Star mỗi tuần có tờ quảng cáo.
 2. Trước khi đi chợ, nên liệt kê những món cần mua.
 3. Nhớ gom góp những "Coupons" để được trừ vào những món thực phẩm, đồ dùng.
 4. So sánh giá cả đồ tươi, đồ hộp hay đồ ướp đá. So sánh giá cả/cân lượng (unit pricing) xem mua hộp lớn có rẻ hơn hộp nhỏ.
 5. Nên mua thực phẩm của bốn hiệu, rẻ hơn những nhãn hiệu được quảng bá toàn-quốc (National Brand). Rẻ nhất mua những thực phẩm không tên, gọi là "generic products".
 6. Nên mua hoa quả và rau của mùa ấy.
 7. Không nên mua những món ăn đã làm sẵn, vì ít bổ mà đắt. Mua nguyên liệu về nhà làm, vừa bổ, vừa ngon lại rẻ.
 8. Tránh phung phí thực phẩm bằng cách giữ gìn cho kỹ, để khỏi hỏng; và nấu nướng đúng kiểu để khỏi mất chất bổ.
 9. Khi mua thịt bò hoặc heo, nên mua miếng lớn, rẻ hơn. Dem về nhà cắt ra từng bữa gói lại bằng giấy bạc, hoặc plastic wrap, để ngăn đá. Mỗi sáng trước khi đi học hoặc đi làm, nên bỏ ra khỏi ngăn đá, để tới về tan đá và có thể nấu được. Khi mua gà thì cả con luôn luôn rẻ hơn là từng miếng một. Canh gà là món đắt nhất.
 10. Thỉnh thoảng thay thịt bằng trứng, gan hay cật, vì các thứ này cũng bổ như thịt nhưng giá rất rẻ.
 11. Khi đi học hoặc đi làm, nên mang theo "cơm trưa", ăn tiệm rất đắt.
 12. Không nên mua đồ dùng trong nhà như nồi, soong, bát đĩa tại tiệm bán đồ ăn.
- Nên mua những món này tại các tiệm department stores như Caldor, Zayre hay Bradlees.

COUPONS

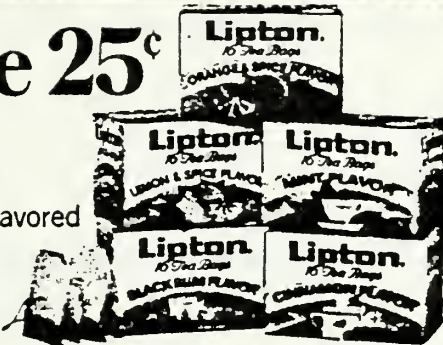
25¢

STORE COUPON FT10

25¢

Save 25¢

when you purchase any box of Lipton® Flavored Tea Bags



OFFER LIMITED TO ONE COUPON PER PURCHASE.

25¢

STORE COUPON FT10

25¢

To Grocer: Thomas J. Lipton, Inc. will redeem this coupon at face value plus 5¢ for handling if conditions of offer have been complied with by you and your customer. Invoices proving purchase of sufficient stock to cover coupons presented for redemption must be shown upon request. Coupon may not be assigned or transferred. Customer must pay any sales tax. Cash value—1/20¢. Coupon will not be honored if presented through outside agencies, brokers or others who are not retail distributors of our merchandise or specifically authorized by us to present coupons for redemption. Void where prohibited, taxed or restricted. Good only in U.S.A., its territories and Puerto Rico. For redemption of properly received and handled coupons, mail to THOMAS J. LIPTON, INC., Box 1700, Canton, Iowa 52734. Good only upon presentation to retailer on purchase of product described. Any other use constitutes fraud.

Coupon expires December 31, 1978.

2304

Save 7¢

on any of these Aunt Jemima Jumbo Waffles



submitted upon request. This coupon is void if taxed, licensed, restricted, or wherever prohibited by law. Consumer must pay any sales tax. OFFER LIMITED TO ONE COUPON PER PACKAGE. SEND TO: THE QUAKER OATS COMPANY, P.O. BOX 4106, OAK PARK, ILLINOIS 60303. Coupon expires December 31, 1978.

7¢

STORE COUPON

7¢

GROGER: As our agent you may accept this coupon from retail customers. IF YOU RECEIVE IT ON THE SALE OF THE SPECIFIED PRODUCT WE WILL REIMBURSE YOU FOR THE FACE VALUE OF THIS COUPON PLUS 5¢ FOR HANDLING. Any other use may constitute FRAUD. Proof of purchase must be

STORE COUPON

Redeem Promptly. Offer Expires: August 31, 1979

SAVE 10¢

when you buy either TWO Pints, ONE Quart, or ONE 48 oz. jar of MIRACLE WHIP Salad Dressing



TO THE GROCER: You are authorized to act as our agent in redeeming this coupon. We will reimburse you for the face value of this coupon plus 5¢ for handling each coupon, provided you and the customer have complied with the terms of this offer. Proof of purchase of sufficient product specified to cover coupons redeemed must be furnished upon request. Redemption through outside agencies, brokers, etc., will not be honored unless authorized by Kraft. The customer must pay any sales or similar tax on product purchased. Coupon void if use is prohibited, restricted or taxed. Good only where this offer is displayed or advertised. Cash redemption value of coupon 1/20¢. Redemption on other than product specified constitutes fraud. KRAFT, INC., BPE P.O. BOX 1080 CLINTON, IOWA 52734


KRAFT

ONE COUPON PER ITEM PURCHASED

10¢

STORE COUPON

Save 10¢ when you buy any flavor and size of Log Cabin® Syrup.



TO THE RETAILER: General Foods Corporation will reimburse you for the face value of this coupon plus 5¢ for handling if you receive it on the sale of the specified product and if, upon request, you submit evidence thereof satisfactory to General Foods Corporation. Coupon may not be assigned or transferred. Customer must pay any sales tax, void where prohibited, taxed or restricted by law. Good only in the U.S.A. Cash value: 1/20¢. Coupon will not be honored if presented through outside agencies, brokers or others who are not retail distributors of our merchandise or specifically authorized by us to present coupons for redemption. For redemption of properly received and handled coupon, mail to: General Foods Corporation, Coupon Redemption Office, P.O. Box 103, Kankakee, Illinois 60901. Limit—one coupon per purchase. This coupon good only on purchase of specific product indicated. Any other use constitutes fraud.

Offer expires February 28, 1979.

GENERAL FOODS CORPORATION

10¢

STORE COUPON

Redeem Promptly. Offer Expires: August 31, 1979

SAVE 7¢

on ONE 1-lb. package of PARKAY Margarine



TO THE GROCER: You are authorized to act as our agent in redeeming this coupon. We will reimburse you for the face value of this coupon plus 5¢ for handling each coupon, provided you and the customer have complied with the terms of this offer. Proof of purchase of sufficient product specified to cover coupons redeemed must be furnished upon request. Redemption through outside agencies, brokers, etc., will not be honored unless authorized by Kraft. The customer must pay any sales or similar tax on product purchased. Coupon void if use is prohibited, restricted or taxed. Good only where this offer is displayed or advertised. Cash redemption value of coupon 1/20¢. Redemption on other than product specified constitutes fraud. KRAFT, INC., BPE P.O. BOX 1080 CLINTON, IOWA 52734

KRAFT

ONE COUPON PER ITEM PURCHASED

7¢

ĐỊA CHỈ CÁC TIỆM Ở PHỐ TÀU

ĐƯỜNG BEACH STREET

- ① Số' 21 Beach St. Tiệm "MING'S": nước mắm (hiệu con Mực ngon, Thái Lan, (Tiệm này nhận Food Stamps) bánh trắng, si' dầu, nấm khô, gạo bao to (25,100 pounds) bún khô, bánh phở' khô, bánh phồng tôm, xả khô v.v..
- ② Số' 55 Beach St. Tiệm "CWH Co.": các thứ' kể trên, giá tương đối cao hơn Ming's nhưng đặc biệt có bán thịt ba rọi tươi c' làm thịt kho.
- ③ Số' 54 Beach St. Tiệm "HO YUEN Bakery": bánh ngọt; bánh Trung Thu...
- ④ Số' 68 Beach St. Tiệm "HOY SUN": tôm, cá tươi (gọi là tươi nhưng đã ướp nước đá)

ĐƯỜNG HUDSON

- ⑤ Số' 5 Hudson. Tiệm "TUNG HING LUNG Co.": bánh phở' tươi, cõn nóng (để nấu phở', bánh ướt..) và đậu hũ tươi, và các thứ' bán bò, sữa đậu nành...

ĐƯỜNG OXFORD

- ⑥ Số' 34a Oxford. Tiệm "SUN SUN": rau cỏ tươi, giá tươi... và các thứ' gia phẩm khô.

Tiệm "Moon Villa" số' 23 Edinboro, có các món ăn "điểm xam" vào buổi trưa thứ bảy và chủ nhật.

Tiệm "House of Toy" số' 8 đường Hudson, là một tiệm ăn món Tàu khá ngon, đặc biệt đồ biển.

Cước chú: Không nên mua các thực phẩm thông thường ở tiệm ở Phố Tàu, vì giá cao hơn ở Supermarket. Thực phẩm thông thường như: sữa tươi, trứng, bánh mì, bột mì, dầu mỡ...

DANH SÁCH CÁC THỰC PHẨM

- Nước mắm	fish sauce	- bột ngọt	MGS, Accent
- Si dầu	soy sauce	- bột nghệ	tumeric
- dầu hào	oyster sauce	- bột nổi	.baking powder
- dầu mè	sesame oil		(dễ làm bánh)
- dầu (xảo, chiên)	(cooking oil		.baking soda
- muối	salt	- quế'	cinnamon
- tiêu	pepper		
- ớt	chili pepper	<u>Các trái</u>	
- hành (tây)	onion	- bưởi	grapefruit
- hành lá	scallion	- chuối	banana
- hành hoa	shallot	- cam	orange
- tỏi	garlic	- chanh:	
- rau mùi (ngò)	chinese parsley	; xanh	lime
- rau thơm	sweet basil	, vàng	lemon
- xả	lemon grass	- mận	plum
- hoa hồi	star anis	- mận khô	prune
- nấm khô	dry mushroom	- đào	peach
- nấm mèo	fungus	- táo (bom)	apple
- kim trám	tiger lily	- nho (tuối)	grape
- giá	bean sprout	- nho (khô)	raisin
- đậu hũ	bean curd/tofu	- lê	pear
- miến	bean thread	- hồng	persimon
- bắp cải	cabbage	- đu đủ	papaya
- măng tre	bamboo shoot	- dưa	coconut
- măng tây	asparagus	- soài	mango
- khoai tây	potato	- cà chua	tomato
- khoai ta	sweet potato	- quýt	tangerine
- gạo	rice	- dâu	strawberry
- gạo nếp	sweet rice (gluant)	- lôm chôm	rambutan
- bột gạo	rice flour	- nhãn	longan
- bột mì	(wheat) flour	- vải	lychee
- bột khoai (tây)	potato starch	<u>Thịt</u>	
- bột báng	tapioca	- bò	beef
- bột cà-ri	curry powder	- heo	pork
- ngũ vị hương	five spice powder	- gà	chicken
- đậu xanh	mung bean	- gà tây	turkey
		- trư	lamb
		- bê	veal
		- mẹ gà	geyser

- gan	liver
- cật	kidney
- tim	heart
- đuôi bò	ox tail
- sườn	spare rib
- cá	fish
- tôm	shrimp
- tôm hùm	lobster
- ốc	snail
- sò	oyster
- hên	clam
- cua	crab

COOKING TERMS

(Danh từ nấu ăn)

To bake	nướng lò
beat	đánh (trứng...)
blend	trộn
boil	đun sôi
broil	nướng lò (điện, ga)
chill	để lạnh
chop	chặt, băm
cook	nấu ăn, nấu chín
cool	để nguội
coat (with flour)	tẩm (bột mì)
cut	cắt
dice	cắt hạt lựu
dip	nhúng
dissolve	lã cho tan
drain	để róc nước
flour	rắc bột mì
freeze	để đông đá
fry	chiên
fold	trộn, quậy nhẹ (lòng trắng trứng)
garnish	bày thêm cho đẹp
grate	cạo (đuã, fó mát)
grind	tán nghiền (thịt)
grease	tráng mỡ, bôi mỡ
knead	nhồi bột
mash	ghiền (khoai tây)
measure	đo lường
melt	đun chảy ra (mỡ, bơ)

pare	gọt vỏ (khoai, táo...)
peel	bóc vỏ (cam, bưởi...)
pour	đổ ra
refrigerate	để tủ lạnh
roll out	lăn bột ra cho mỏng
season	thêm muối, gia vị..
simmer	đun nhỏ lửa
slice	cắt khoanh mỏng
steam	hấp
stir	quậy
sprinkle	rắc (đường, muối...)
toast	nướng bánh mì
toss	trộn (sà lách)
whip	đánh cho nổi

USTENSILS

- SOONG CHẢO

Baking sheet	vỉ nướng bánh
casserole	nồi (có nắp để bỏ lỗ)
chopsticks	đũa
oven	lò
saucepan	song có cán
skillet	chảo có cán
knife	con dao
cleaver	dao phay
steamer	quả hấp
rice bowl	bát ăn cơm
mixing bowl	tô to để quấy bột làm bánh
ladle	cái môi (múc canh)
strainer	rây (để lọc)

Phiếu - Thẻ - Phấn

"Food Stamps" là những "phiếu" do chính-phủ cung cấp cho những người lãnh tiền xã-hội hoặc những người với lợi tức thấp, để dùng mua thực phẩm, thay tiền.

Muốn tham dự chương trình Food Stamps, bạn phải hẹn với văn phòng Trợ cấp của địa phương và đến gặp mặt người phụ trách của cơ quan này, để họ điều tra phỏng vấn xem bạn được lãnh bao nhiêu một tháng.

Số lượng "phiếu thực phẩm" của mỗi người, mỗi gia đình đều khác nhau, vì họ dựa trên số mỗi người trong một gia đình và tình trạng tài chánh của mỗi gia đình.

Khi bạn tới buổi hẹn đầu tiên, nên mang theo những tài liệu sau đây:

- thẻ An-sinh Xã-hội của bạn và mỗi người trong gia đình
- thẻ I-94 của mỗi người
- môi hoá đơn nhũ tiến nhà, điện thoại, điện vv..)

Sau khi nộp đơn, bạn phải chờ ít nhất là 30 ngày trước khi bạn nhận được phiếu trên. Trong trường hợp, bạn mỗi tới, không tiền mua thực phẩm, họ sẽ phát cho một số phiếu cấp cứu ngay ngày hôm đó.

Khi người nhân viên định số phiếu bạn được lãnh, thì bạn sẽ nhận được 2 giấy sau đây:

1. thẻ cho phép mua phiếu thực phẩm (ATP). Trên thẻ ATP sẽ có tên bạn, địa chỉ và số an sinh xã hội. Trên đó cũng in rõ số phiếu bạn được lãnh. Bạn sẽ cầm thẻ này đi đổi lấy phiếu thực phẩm. Mỗi đầu tháng bạn lại nhận được một thẻ ATP mới, qua thờ.
2. một thẻ căn cước trắng. Mỗi lần bạn đổi ATP lấy phiếu thực phẩm, bạn phải trình diện thẻ căn cước này.

Thẻ ATP phải được đem đi đổi lấy phiếu thực phẩm trước ngày trót của tháng mà phiếu được phát ra. Nếu bạn không đổi lấy phiếu thực phẩm, thì thẻ này sẽ mất hiệu lực. Tuy vậy, một khi đã đổi thẻ ATP lấy phiếu thực phẩm, bạn không

phải dùng hết phiếu thực phẩm ngay tháng đó - bạn có thể dùng dần dần.

Bạn có thể đổi thẻ ATP lấy phiếu thực phẩm tại : những ngân hàng State Street, tiệm thuốc tây Osco, tiệm Bradlee, tiệm Zayre.

Nhiều tiệm bán thực phẩm không nhận phiếu thực phẩm; chỉ có những tiệm với bảng đề: "chúng tôi nhận phiếu thực phẩm", vì vậy trước khi mua, nên hỏi chủ nhân trước.

Phiếu thực phẩm chỉ được dùng để mua thực phẩm thôi. Ta không được dùng phiếu để mua: thuốc lá, đồ giấy, sã bông, bia, rượu hoặc đồ chơi nhà. Đi ăn tiệm cũng không dùng phiếu này được .

NÊN NHỚ: 1. ghi rõ tên người nhân viên phụ trách trường hợp của bạn, đề phòng khi cần gọi cấp cứu .

2. gọi ngay cho nhân viên phụ trách những sự thay đổi về địa chỉ và mọi sự tăng gấp về lợi tức, trên \$25.00

3. nếu bạn có thẻ WIC, bạn vẫn có thể lãnh đủ số phiếu thực phẩm.

4. ngay lúc đi nộp đơn, nếu vì tuổi già, vì ngôn ngữ không thông thạo, bạn nghĩ bạn không thường xuyên lãnh phiếu được, thì nên nêu lên với người nhân viên là bạn muốn chỉ định một người đại diện. Đề nhân viên có thể ghi tên người đại diện trên thẻ ATP, và người họ có thể thường xuyên đi lãnh dùm bạn được.

yes!



liquor



tobacco



pet food



soap

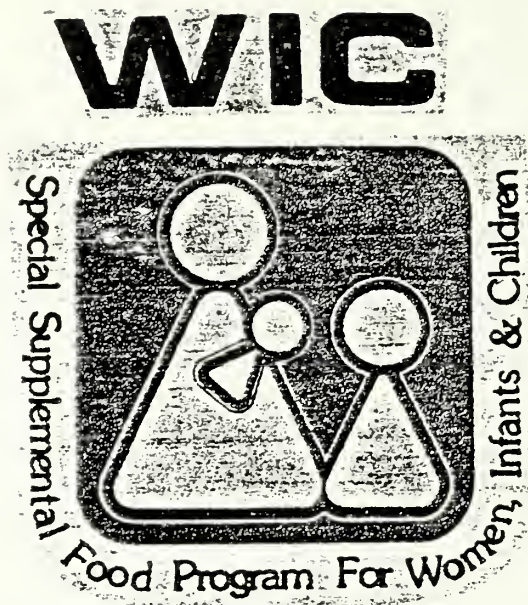


household supplies



NO!





WIC là gì?

WIC (Supplemental Feeding Program for Women, Infants and Children) là một chương trình của chính-phủ trung-ương, phụ cấp thực phẩm cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và em nhỏ; đồng thời cũng chỉ dẫn thêm về việc dinh dưỡng. Chương trình WIC sẵn có cho phụ nữ suốt thời kỳ thai nghén cho tới 12 tháng sau khi sanh nếu cho con bú; hay 6 tháng sau khi sanh nếu cho con bú sữa bình và trẻ nhỏ từ lúc sơ sinh cho tới 5 tuổi.

Ai được hưởng chương trình WIC ?

Muốn nộp đơn, phải có những điều kiện sau đây:

- * sống trong vùng có chương trình WIC (nên coi danh sách)
- * lợi tức phải thấp hay trung bình
- * có sự đe dọa về dinh-dưỡng (nutritional risk) do chuyên viên dinh dưỡng nhận định dựa theo lý do sau:
 - . thiếu máu
 - . chậm lớn
 - . tình trạng một chứng bệnh kinh niên có tính cách dinh dưỡng
 - . có quá khứ hay tình trạng liên quan đến việc sinh nở mà có thể đưa tới sự đe dọa dinh dưỡng
 - . ăn uống thấy không đầy đủ chất bổ dưỡng.

Những người tham dự chương trình WIC được hưởng gì ?

1. Phiếu mua một số thực phẩm đã được ấn định:

- cho phụ nữ và trẻ nhỏ: sữa, pho mát, trứng, bông khô có thêm chất sắt, và nước trái cây có thêm sinh tố C.
- cho trẻ sơ sinh: sữa hộp có thêm chất sắt, bông cho trẻ sơ sinh có thêm chất sắt, và nước trái cây có thêm sinh tố C. Có sữa hộp (whole milk và evaporated milk) cho em lúc trên 6 tháng. Những thứ sữa hộp đặc biệt cần bác sĩ kê toa.
- cho trẻ em với những nhu cầu đặc biệt: loại sữa do bác sĩ kê toa, bông ngũ cốc có thêm chất sắt và nước trái cây có thêm sinh tố C.

2. Sự chỉ dẫn về dinh dưỡng:

Phụ nữ thai nghén và mới sanh và cha mẹ của trẻ em theo chương trình WIC được giúp đỡ trong sự lựa chọn các loại thực phẩm và cách ăn uống. Sự chỉ dẫn này sẽ dựa theo nhận xét của nhân viên dinh dưỡng lúc nạp đơn xin dự chương trình WIC.

Những mục tiêu giáo dục dinh dưỡng của WIC gồm có:

- . sự lên cân đầy đủ lúc thai nghén
- . khuyến khích cho con bú sữa mẹ
- . cách thức cho trẻ ăn uống theo sự hiểu biết hiện thời về dinh dưỡng
- . giảm bớt tình trạng thiếu máu vì thiếu chất sắt
- . tạo ra những tập quán tốt về ăn uống cho trẻ nhỏ.

3. Hướng dẫn tới những dịch vụ y tế và xã hội:

Những người tham dự WIC mà không có ý tế xã hội sẽ được gửi gắm tới bệnh xá hoặc bác sĩ địa phương, đôi khi có quan WIC nếu cần.

Những người đã có Bác sĩ riêng và bệnh xá thì vẫn tiếp tục được hưởng WIC.

Khi cần WIC cũng sẽ hướng dẫn tới các dịch vụ xã hội khác.

Cách thức tham dự chương trình WIC:

- . Nên xem danh sách xem vùng bạn ở có WIC không.
- . Nhờ bác sĩ trị bệnh cho bạn gửi gắm bằng cách điền mẫu đơn

(medical referral form) và gửi đến chương trình WIC địa phương bạn ở.

- Nhân viên dinh dưỡng WIC sẽ nhận định nhu cầu dựa theo những điều kiện đã kể trên.
- Mẫu đơn "Medical Referral Form" phải được điền lại mỗi 6 tháng do bác sĩ bạn, cho mỗi trẻ sơ sinh và trẻ em, để nhận định lại trường hợp tham gia của mọi người.

Chương trình WIC dành cho mọi người, không phân biệt nơi giống, màu da và nơi xuất xứ.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHƯƠNG TRÌNH W.I.C.

MUA THỰC PHẨM Ở ĐÂU ? Bà chỉ được mua thực-phẩm tại những tiệm sau đây:

Stop & Shop
đường Washington
Brighton

Stop & Shop
Watertown Mall
Watertown

Star Market
Western Ave.
Allston

Star Market
Beacon St
Brookline

Purity Supreme
Harvard Ave.
Brookline

Gray's Market
Oak Square
Brighton

Boston Food Coop.
Cambridge St.
Allston.

Mua các loại sữa-hộp cho trẻ sơ sinh:

Friendly Pharmacy
1 No. Beacon St.
Union Square
Brighton

Thorndike Pharmacy
Commonwealth Ave.
Allston

KHI NÀO ĐI MUA THỰC PHẨM ?: Mỗi thẻ có hiệu lực trong 30 ngày, sau ngày phát hành (ngày ghi ở góc mặt của phiếu). Luôn luôn kiểm điểm kỹ ngày trước khi đi mua đồ ăn, để chắc chắn là thẻ có hiệu-lực. Cố gắng gian xếp dùng thẻ thừa ra, để khỏi hết thẻ trước khi đi lãnh thẻ mới.

AI CÓ THỂ ĐI MUA ĐƯỢC ?: Chỉ có người ký tên trên thẻ có thể đem thẻ đi mua thực phẩm được. Nếu bà tới lãnh thẻ không được và muốn nhờ người khác đi lãnh dùm thì nên nhớ những điều sau đây:

- người lãnh dùm phải ít nhất là 18 tuổi.
- bà phải viết vài chữ cho phép người đó lãnh dùm.
- và người lãnh dùm phải đi mua với những thẻ đó trong tháng đó.

PHẢI LÀM GÌ KHI TỚI TIỆM ?: Phải đem thẻ cần-cuộc, tiệm đối xem cần cuộc khi dùng thẻ WIC. Chỉ được ^{mua} những thực phẩm đã an-định - Nên tìm quầy hàng có ghi thực phẩm cho chương-trình WIC. Như vậy sẽ giúp bà lựa những thực phẩm được chương trình chấp thuận. Nên để riêng các thực phẩm của chương trình WIC ra, và cho người tính tiền biết trước là bà có thẻ WIC. Và

người tính-tiền sẽ bảo bạn ký mỗi thẻ WIC và họ sẽ so sánh hai chữ ký xem có phải một người ký không. Trách nhiệm của bạn là xem coi người tính tiền ghi đúng số tiền bạn mua.

Nên gọi cho văn-phòng WIC nếu bạn có thắc mắc điều gì hoặc có khó khăn tại tiệm.

Văn Phòng WIC tại nhà thờ St. Elizabeth:

số điện thoại 782-7000, xin số "extension" 2439

Cơ quan Allston Brighton Neighborhood Health Center:

số điện thoại: 783-0500

Văn phòng CHIP, số 13 Fidelis Way, Apt. 499

số điện thoại 254-6644 hoặc 787-2727

CÁCH XỬ-DỤNG THẺ WIC LÚC MUA THỰC PHẨM

1. Bà phải tới lãnh thẻ mỗi tháng, theo đúng ngày, giờ ấn định trên giấy hẹn.
2. Trong trường hợp bà không giữ được ngày đã hẹn, yêu cầu gọi văn phòng WIC ngay, và phải ấn-định buổi hẹn khác ngay, trong vòng 2 tuần. Sau đó, thì thẻ sẽ bị bỏ. Vì vậy, nếu bà tới chậm trễ trong tháng đó, bà sẽ không lãnh được thẻ.
3. Nếu bà lỡ hẹn cho một tháng đó, bà phải xin một ngày hẹn khác cho tháng tới. Trong trường-hợp bà lỡ hai kỳ hẹn liên, tên bà sẽ bị xóa bỏ khỏi chương-trình WIC và bà sẽ phải làm đơn xin lại nếu bà vẫn muốn dự chương-trình này. Tên của bà sẽ không có ưu-tiên vì có nhiều đơn khác chờ đợi được chấp-thuận.
4. Thẻ WIC chỉ có hiệu-lực trong vòng 30 ngày, sau ngày in trên tấm thẻ.
5. Bà phải mua loại thực-phẩm và số-lượng đã ấn-định trên thẻ WIC. Không được thay-thế hoặc để người bán hàng thay-thế thực-phẩm khác.
6. Bà không được thay-đổi những gì đã ấn-định trên thẻ.
7. Nên báo ngay chương-trình WIC, nếu thẻ bị mất hoặc bị ăn-cắp. Nếu kiểm lại được sau khi đã báo mất, xin đừng dùng thẻ đó nữa.
8. Nếu chủ-tiệm làm khó dễ, xin báo cho văn-phòng WIC ngay.
9. Xin báo cho văn-phòng WIC ngay, nếu có sự thay-đổi địa chỉ, dù sự thay đổi có tính-cách tạm-thời hoặc vĩnh-viễn.

front

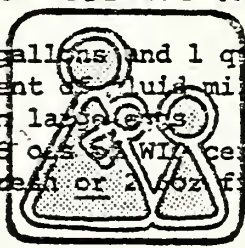
PARTICIPANT ID. NO.	NAME OF PARTICIPANT	LOCATION	VOUCHER NO.	DATE OF ISSUE

NOT VALID WITHOUT WIC PROGRAM STAMP

BRADFORD TRUST COMPANY OF BOSTON
BOSTON, MASSACHUSETTS
MASSACHUSETTS WIC PROGRAM

3 half gallons and 1 quart or
equivalent of fluid milk
14 dozen large eggs
up to 36 oz. of WIC cereal
2 qts fresh or 2 1/2 qt frozen juice

PAY to the order of Vendor of



5-168
110

VENDOR: FILL IN \$ AMOUNT BELOW

--	--

NOT VALID WITHOUT WIC VENDOR STAMP

VENDOR: VOID FOR PURCHASE 30 DAYS AFTER DATE OF ISSUE. VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 60 DAYS FROM DATE OF ISSUE. NOT VALID IN EXCESS OF \$25. see allowable wic foods on back

UNAUTHORIZED VENDORS MAY NOT ACCEPT THIS VOUCHER

SIGNATURE

COUNTER SIGNATURE

⑆0⑆10⑆0168⑆ ⑆0⑆004⑆8⑆

back

WIC APPROVED FOODS	
<p>MILK</p> <p>Whole</p> <p>Skim</p> <p>Low fat</p> <p>Evaporated</p> <p>Non-fat dry</p> <p>Buttermilk</p> <p>(gallons, half-gallons or quarts)</p> <p>CEREAL</p> <p>BUC-WHEATS</p> <p>CONCENTRATE</p> <p>CORN TOTAL</p> <p>COUNTRY CORN FLAKES</p> <p>CREAM OF WHEAT</p> <p>KIX</p> <p>MALT-O-MEAL</p> <p>PRODUCT 19</p> <p>TOTAL</p>	<p>CHEESE (Domestic, Non-Deli. only)</p> <p>American</p> <p>Colby</p> <p>Monterey Jack</p> <p>Cheddar</p> <p>Swiss</p> <p>(No cheese food or spread allowed)</p> <p>INFANT FORMULA</p> <p>Must be iron-fortified</p> <p>liquid concentrate or powder</p> <p>(Ready to feed only when specified on voucher face)</p> <p>INFANT CEREAL</p> <p>Boxed iron-fortified</p> <p>All brands</p> <p>INFANT JUICE</p> <p>All flavors and brands</p> <p>(100% fruit juice only)</p> <p>Orange, Grapefruit — fresh or frozen</p> <p>Seneca Apple Juice — frozen only</p> <p>1 12 oz. can frozen may be substituted for 2 6 oz. cans frozen</p>

VI. HEALTH CARE
(Vấn đề y tế)

A. Health Care in America (Giữ gìn sức khỏe bên Mỹ)	81
B. How to Use Drugs Properly (Cách dùng thuốc men một cách hữu hiệu)	83
C. The Medicine Cabinet (Tủ thuốc gia đình)	85
D. Buying Prescription and Over the Counter Drugs (Khi mua thuốc có toa hay qua quầy hàng)	85
E. Drugs and Pregnancy (Dùng thuốc khi thai nghén)	86
F. Drugstore Shopping (Tiệm thuốc tây)	87
G. Examples of Drugstore Items (Hình ảnh các thứ thuốc)	89
H. Poison Emergencies (Đề phòng thuốc độc)	93
I. Wounds, Burns, Stings and Bites (Phải làm gì?)	94
J. Immunization Check List (Bảng trích ngừa con trẻ)	95
K. Medical Terms (Danh từ y khoa)	96
L. Medicare/Medicaid (Chương trình Medicare và Medicaid)	98

VẤN ĐỀ Y TẾ

1) Tính cách của vấn đề sức khỏe bên Hoa Kỳ

Vấn đề sức khỏe có tính cách ngừa bệnh hơn là chữa bệnh, có ý là người Mỹ thường xuyên đi khám sức khỏe, ngay cả lúc đang khỏe mạnh. Bạn nên khám sức khỏe mỗi năm một lần, và khám răng mỗi sáu tháng.

Nên nhớ: Ngừa bệnh rẻ hơn chữa bệnh nhiều.

2) Ai có trách nhiệm về vấn đề sức khỏe ?

Không có ai hoàn toàn trách nhiệm về sự tổ chức toàn diện của vấn đề y tế. Trách nhiệm này được chia ra giữa tư nhân và nhiều tổ chức khác (như bệnh xá và bệnh viện).

3) Có bao nhiêu loại bác sĩ ?

Nếu một bác sĩ y khoa chuyên về các bệnh tổng quát thì được gọi là "General Practitioner". Ngoài ra có rất nhiều loại bác sĩ, như:

- pediatrician : chuyên về trẻ sơ sinh và em nhỏ
- dentist: nha sĩ
- ophthalmologist: sản sóc và trị bệnh mắt
- dermatologist: chuyên về bệnh da
- obstetrician: chuyên sản khoa
- gynecologist: chuyên về bệnh và về sinh của phụ nữ
- và vân vân...

4) Sự khác biệt giữa bệnh xá và nhà thương

Bệnh xá thường nhỏ hơn nhà thương. Bạn có tới nhờ bác sĩ thăm bệnh và trị bệnh, nhưng nếu bạn trầm trọng cần ở lại đêm hay cần dụng cụ tối tân, bạn phải đi tới bệnh viện.

Bệnh viện thì to lớn hơn và có đầy đủ để đáp ứng cho mọi nhu cầu y tế. Mỗi nhà thương có nhiều "departments" (phòng) khác nhau:

- phòng cấp cứu: cho những người cần sự coi sóc cấp tốc, như những người bị tai nạn, xe hơi, bệnh đau tim...

- phòng hộ sinh (maternity) cho phụ nữ sinh sản, và một phòng "nursery", thường ở cùng một lâu, nơi các trẻ sơ sinh được coi sóc.
- Phòng thí nghiệm (laboratory) để thử máu, nước tiểu...
- phòng chiếu điện (X-ray)
- phòng các bệnh nội thương và nhiều phòng khác nữa.

Điều nên nhớ là ở nhà thường có rất nhiều luật lệ: như giờ giấc thăm viếng, phải im lặng, không được hút thuốc.....

5) Cách trả tiền y tế:

Cho những người lối tuế thấp thì chính phủ đã thọ phí tôn qua 2 chương trình y tế: Medicaid và Medicare (cho người 65t và trên). Khi các bạn có việc làm, thì có nhiều công sở có chương trình bảo hiểm y tế (trong vấn đề các quyền lợi phụ).

CÁCH DÙNG THUỐC MEN MỘT CÁC HỮU HIỆU

Dùng thuốc men đúng cách sẽ giúp vết thương chóng lành, giúp bệnh không tăng hoặc giúp ta cảm thấy dễ chịu. Trong trường hợp dùng sai có thể gây khó khăn.

Có hai loại thuốc:

- cần toa bác-sĩ (prescription)
- không cần toa bác-sĩ (Over-the-counter: OTC)

Bác-sĩ chỉ có thể cho toa thuốc đúng khi bệnh nhân cho biết hết các triệu chứng xa gần, vì vậy ta nên cho bác sĩ biết những điều sau đây:

- những căn bệnh khác đã được trị hoặc đang được trị.
- tên các bác-sĩ khác đang trị bạn.
- kê khai tên thuốc bạn đang uống: thuốc có toa và thuốc mua ở quầy.
- nói rõ những thứ thuốc hoặc đồ ăn bạn không hợp.

Trước khi nhận toa thuốc, nên hỏi kỹ bác-sĩ:

1. về chương trình chữa bệnh:

- . đang trị bệnh gì?
- . khi nào phải trở lại khám lại?

2. về thứ thuốc ghi trên toa:

- . tên thông thường và tên hóa học của thuốc.
- . thuốc này giúp gì cho căn bệnh của bạn?
- . có hiệu lực trong bao lâu?
- . có gây phản ứng gì không?
- . uống trong bao lâu?
- . cất thuốc ở đâu?
- . uống hết rồi, có mua thêm được không? (To refill)

3. về lượng độ của thuốc:

- . uống bao nhiêu lần một ngày?
- . uống bao nhiêu? một viên? một muỗng cà-phê, muỗng súp?
- . uống với nước lạnh, rượu, thực phẩm hoặc với thuốc khác?

. làm gì khi quên uống một lần ?

. thuốc có ảnh hưởng gì tới sinh hoạt của bạn hay sự ăn uống của bạn không ?

Sau khi cân nhắc những điều trên, nên mang toa thuốc tới tiệm thuốc. Nên dùng một tiệm hoài, để cho người dược-sĩ và bác-sĩ của bạn có thể liên lạc để bán-bạc hoặc thay đổi toa thuốc của bạn.

Nên hỏi người dược-sĩ, nếu bạn không hiểu rõ độ-lượng hoặc những sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Nên đọc kỹ miêng giấy chỉ dẫn trên hộp hoặc lọ thuốc.

Nên gọi bác-sĩ điều trị, nếu:

- bạn không nhớ rõ độ-lượng, hoặc không hiểu rõ những lời chỉ dẫn.
- bạn nghi thuốc nọ có gây những triệu-chứng khác thường.
- bạn nghi bạn không cần tiếp-tục uống thuốc nữa (không nên ngưng trước khi bàn với bác-sĩ)

ĐIỀU CẦN NHỚ

1. NÊN giữ mọi thứ thuốc ngoài tầm tay của trẻ nhỏ
2. KHÔNG NÊN chia sẻ thuốc của mình cho người khác, mỗi người mỗi bệnh.
3. KHÔNG NÊN giữ thuốc đã quá cũ - NÊN xem ngày thuốc hết hiệu lực và bỏ đi.
4. KHÔNG NÊN, vì muốn tiết kiệm thời giờ và tiền bạc, mà uống ít hơn hoặc nhiều hơn như đã ghi trên toa bác-sĩ.

TỦ THUỐC GIA ĐÌNH

NÊN để nổi cao, ngoài tầm tay của trẻ nhỏ.

NÊN có những thứ thuốc thông thường sau đây:

- . Vaseline (bôi môi, tay nứt nẻ)
- . Aspirin (hoặc Tylenol) cho ng. lớn và trẻ con (nếu có), khi mỗi nhức, hoặc cảm cúm.
- . Thuốc trị tiêu chảy (như Kaopectate...)
- . Côn (alcohol) để sát trùng vết thương.
- . Calamine Lotion để bôi khi muỗi (côn trùng) đốt.
- . Thuốc trị ngạt mũi (Decongestant như Novahistine...)
- . Thuốc nhuận trường (laxative) như Metamucil.
- . Thuốc ho (như Silence is Golden, Romilar...)

và những vật dụng sau đây:

- . Băng keo (Band Aids)
- . Bông gòn (Cotton Balls)
- . Kéo
- . Nhíp (tweezers)
- . ống thủy (Thermometer). để hậu môn cho trẻ nit (rectal)
để ngậm miệng (oral)

.....

KHI MUA THUỐC có toa (Prescription drugs) hay không toa (Over-the-counter: OTC), nên nhớ những điều sau đây:

- nếu có thể mua loại thuốc không tên gọi là "generic" thì rẻ hơn (thi' dụ : aspirin hiệu Anacin sẽ đắt hơn aspirin loại không tên)
- giá một thứ thuốc rất chênh lệch, từ tiệm này tới tiệm kia, nên khảo giá. Vung Boston có tiệm Heartland và Medi Mart bán thuốc thông ^{thường} giá phải chăng.
(NÊN xem số điện thoại vắng để tìm địa chỉ ở địa phương của bạn)

- nên bán với Bác-sĩ khi nhận thuốc, về:
 - . những triệu-chứng bên lề khi dùng thuốc (như chóng mặt, buồn ngủ...
 - . độ lượng cho đúng (theo tuổi, ký năng...)
 - . cách khoảng thời gian uống thuốc.
- Nên bỏ những thuốc có toa sau khi khỏi bệnh, hoặc sau ngày mất hiệu-lực (expiration date)

DÙNG THUỐC MẸN KHI THAI NGHÉN (có bầu)

PHẢI hỏi Bác-sĩ trước khi dùng bất cứ một thứ thuốc gì, vì thuốc uống hoặc thuốc trích qua người mẹ, sẽ được truyền qua bào thai chỉ trong vài phút, và có thể có ảnh hưởng tai hại tới bào thai, nhất là 3 tháng đầu.

Những điều phải nhớ lúc dùng thuốc trong khi thai nghén:

- nếu đang trích ngừa bệnh Rubella (German measles) TRÁNH KHÔNG ĐƯỢC THAI trong vòng ít nhất là 3 tháng.
- TRÁNH không nên chiếu điện (X-ray), Nên cho bác sĩ biết là mình có thai để họ dùng các biện pháp tránh phóng-xạ (như mặc áo đặc biệt có chất chì khi phải chiếu điện).
- TRÁNH dùng thuốc trụ-sinh, nhất là chất Tetracyclin.
- HÚT THUỐC LÁ lúc có thai rất có hại cho bào thai.

TIỆM THUỐC TÂY

Bên Hoa Kỳ người ta đi vào tiệm thuốc tây để mua những vật dụng kê khai sau đây:

1. Loại thuốc thông thường không cần toa bác-sĩ (như aspirin, thuốc cảm, kem...)
2. Loại thuốc cần toa bác-sĩ
3. Mỹ-phẩm (son, đồ sơn móng tay, vv...)
4. Vật dụng như thuốc gội đầu, thuốc bôi nạch, sà-bông tắm, đồ cạo râu, bàn chải đánh răng và kem đánh răng...
5. Các loại vật dụng ngừa thai
6. Phim chụp hình và rửa hình
7. Đồ phụ nữ
8. Các đồ dùng vệ-sinh của phụ-nữ
9. Bánh, kẹo.
10. Đồ dùng làm bằng giấy: các chúc mừng, giấy gói quà biếu, giấy đi câu và đồ dùng văn phòng như bút, băng keo vv...
11. Đồ dùng cho em nhỏ
12. Các dụng cụ y-tê như: bao chườm đá, chườm nước nóng, máy xịt nước.


13. Vật dụng để lau chùi: bột giặt, thuốc rửa chén, bột
biển vv...

Nên mua để trữ những vật dụng hay dùng tới, khi những vật dụng
đó được bán với giá đặc biệt.

Dưới đây là danh-sách vài tiệm thuốc bán giá phải chăng:

CVS, Heartland Drugs, Medi Mart, Osco Drug,
Rexall Drugs, Carroll Cut-Rate, Friendly Family Center...

Good News
Disposable
Razors
 6 Razors Per Pack



89¢
 pk



GILLETTE TRAC II
SHAVING
CARTRIDGES

9 count
1.59
 Our Regular 2.49



PALMOLIVE
RAPID SHAVE
CREAM
 Regular
 11 ounce

99¢
 Our Regular 1.43



GILLETTE TRAC II
TWIN BLADE
SHAVING
SYSTEM

Razor With 2 Blades
2.29
 Our Regular 3.33



Bayer
Aspirin

2.99
 300 count



BRUT 33
CREME
SHAVE
 New Extra Rich
 Moisturizing Formula

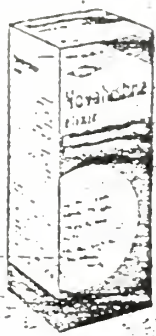
11 ounce
99¢
 Our Regular 1.47

Blue Ribbon
6 Roll
Bath
Tissues



\$1
 Reg 1.58

330 2-ply sheets per roll.
 In white.

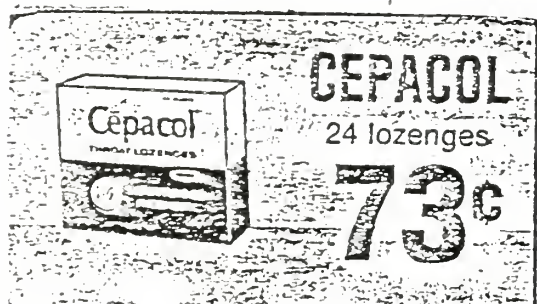
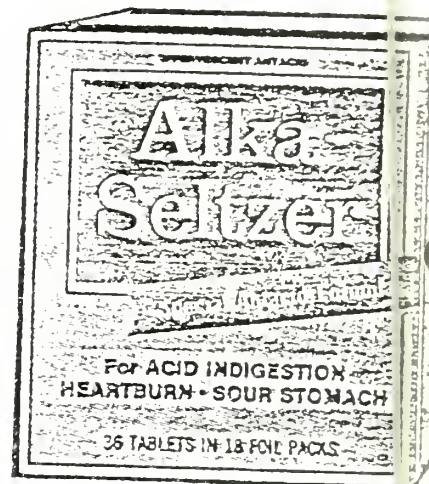
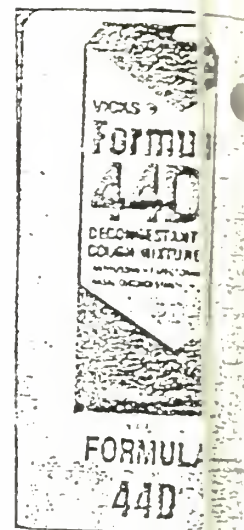
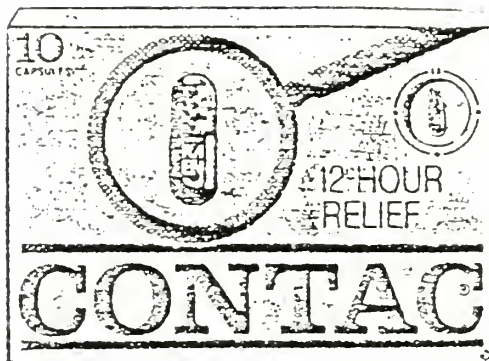


NOVAHISTINE
ELIXIR
For Relief of Nasal
Congestion

4 ounce

137

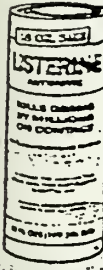
Our Regular 2.37



LISTERINE
MOUTHWASH

13 oz.

99¢

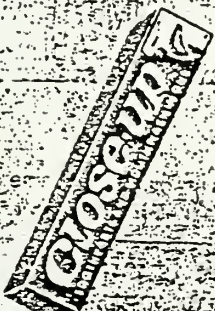


CLOSE-UP
TOOTHPASTE

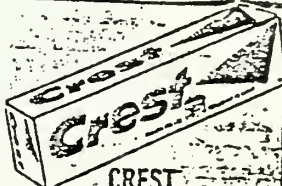
Regular or Mint
2.7 ounce

59¢

Our Regular 79¢



CREST
TOOTHPASTE 7 OZ
REG OR MINT



PRELL
SHAMPOO

LIQUID 16 OZ OR
CONCENTRATE
7 OZ

88¢

CHOICE



MENNEN
SPEED STICK
DEODORANT

All Types
2.5 ounce

88¢

Our Regular 1.49



BRECK
SHAMPOO

All Types
15 ounce

77¢


Our Regular 2.33



ARRID
ROLL-ON
DEODORANT

2.5 OZ

39¢



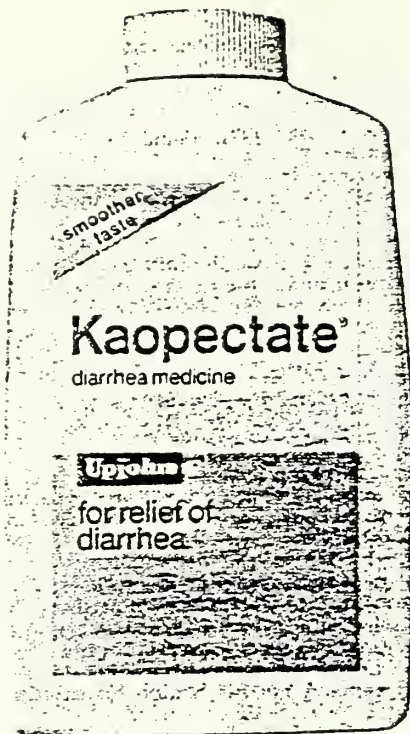
DIAL
ROLL-ON
Anti-Perspirant

Regular
2.5 ounce

49¢

Our Regular 2.19





Maalox
12 oz liquid

1.49

- Number one selling antacid
- Not chalky
- Pleasant tasting

12 FL. OZ.

VASELINE
PURE
PETROLEUM
JELLY

15 ounce

1.09

Our Regular 1.77

DI-GEL
TABLETS
Anti-Gas
Antacid

DI-GEL
ANTACID &
ANTI-GAS
TABLETS
Mint
30 count

66¢

Our Regular 93¢

BAND-AID
plastic strips
70's

BAND-AID BRAND
VALUE PACK
PLASTIC OR SHEER 70's

1.19



KLEENEX
FACIAL TISSUE

200 ct.


59¢

ĐỀ PHÒNG THUỐC ĐỘC

Trẻ nhỏ dưới 5 tuổi thường là nạn nhân những sự ngộ độc, nhất là lứa tuổi 2 tuổi. Bên Hoa Kỳ, có cả trăm thứ đồ dùng trong nhà có chất thuốc độc (như các thứ thuốc lau chùi, thuốc xịt dán, v.v...)



NÊN:

1. Có số điện thoại của Trung tâm Ngộ Độc địa phương ghi gần điện thoại. Số điện thoại của "Mass. Poison Information Center" là:
 232-2120
2. Luôn luôn giữ 1 lọ "Syrup of Ipecac" để có thể dùng khi muốn gây ra sự ói mửa (nên gạn hỏi bác sĩ trước).

Những điều không nên làm khi có ai bị ngộ độc:

1. ĐỪNG cho uống nước pha với muối.
2. ĐỪNG làm "Vô hiệu hóa" bằng cách cho uống dấm hoặc nước trái cây.
3. ĐỪNG cho uống sữa.
4. ĐỪNG cho uống quá nhiều chất nước.
5. ĐỪNG tự ý tạo ra sự nôn mửa, nên hỏi ý Bác sĩ.

PHẢI LÀM GÌ ?

- Khi trầy da, đứt tay :

- . rửa sạch với nước và sã-bông, lau khô. Có thể dùng băng keo giữ cho sạch.
 - . có thể sát trùng bằng cồn.
 - . nếu vết thương bị lở loét (có nước vàng, mủ), rửa sạch bằng nước và sã-bông; lấy miếng vải, nhúng nước ấm và đắp vết thương một ngày vài lần. Không thấy đỡ, nên gọi bác-sĩ.
 - . đừng che kín vết thương quá chặt chẽ, nên để cho vết thương "thở" thì chóng lành.
 - . nếu chảy máu nhiều, nên rịt chặt vết thương bằng miếng vải cho cầm máu.
- Nên chích ngừa bệnh uốn ván (tetanus)

- Khi bị phỏng. Có 3 độ phỏng:

- . độ 1: da đỏ
 - . độ 2: da đỏ có phỏng nước (blisters)
 - . độ 3: cả da cả thịt bị hư hoại : đi nhà thương, gọi bác-sĩ.
- > trị ở nhà, nhúng dưới nước lạnh

- Khi bị ong đốt: cô lấy ngòi ra và ép vài nhúng nước lạnh.

- Muôi đốt: dùng Calamine lotion

- Khi chó (hoặc súc vật khác) cắn: đi khám bác sĩ ngay, nhất là khi bị cắn ở mặt hay cổ, vì sợ bệnh chó dại (rabies)

BẢNG TRÍCH NGŨA CON TRẺ

TUỔI

Trích ngừa bệnh

- 2 tháng	<ul style="list-style-type: none"> - DTP (Diphtheria, Tetanus, Pertussis) Yết hầu, Uốn ván và Ho gà. - T. OPV (ngừa bệnh tê-liệt)
- 4 tháng	<ul style="list-style-type: none"> - DTP - T. OPV
- 6 tháng	DTP
- 15 tháng	<ul style="list-style-type: none"> - Measles (sởi) - Mumps (quai bị) - Rubella (bệnh phong chân)
- 18 tháng	<ul style="list-style-type: none"> - DTP - T. OPV
- 4 - 6 tuổi ²	<ul style="list-style-type: none"> - DTP - T. OPV
- 14-16 tuổi	<ul style="list-style-type: none"> - Td (mỗi 10 năm một lần) (ngừa uốn ván và yết hầu cho người lớn hơn)

Nên có bảng kê khai cho mỗi trẻ như sau:

Tên đứa trẻ _____	_____	_____	_____	_____	_____
	1	2	3	4	5
DTP	_____	_____	_____	_____	_____
Polio (T.OPV)	_____	_____	_____	_____	_____
Measles (Sởi)	_____	_____	_____	_____	_____
Mumps (quai bị)	_____	_____	_____	_____	_____
Rubella (phong chân)	_____	_____	_____	_____	_____

KHÔNG NÊN trì hoãn việc trích ngừa cho con trẻ. Con trẻ bắt buộc phải khám sức khỏe và trích ngừa đủ mỗi được nhập trường học.

DANH SÁCH CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG và

DANH TỪ Y KHOA

- Cold	Cảm	- High blood pressure	áp huyết cao (dữ ầu
- Flu	Cúm	- Anemia	thiếu máu
- Sore throat	Dau cổ họng	- Leukemia	bệnh bạch cầu
- Diarrhea	tiêu chảy	- Trachoma	đau mắt hột
- Constipation	táo bón	- Styte	mục lệo (mắt)
- Dysentery	bệnh kiết	- Acne	"trúng cá"
- Cholera	dịch tả, thiên thối	- Rheumatism/Arthritis	phong thấp, tê tê
- Diabetes	bệnh đái đường	- Insomnia	chứng mất ngủ
- Hemorrhoids	bệnh trĩ	- Venereal diseases	bệnh hoa liễu
- Hernia	sa đĩ, ruột xệ dái	- Gonorrhea	bệnh lậu
- Diphtheria	yết hầu, bạch hầu	- Syphilis	bệnh giang mai
- Polio	bệnh tê liệt	- Spermatorrhea	tam tinh (di, mộng, o
- Tetanus	uốn ván, phong đòn gánh	- Leucorrhea	huyết trắng
- Small pox	bệnh đậu mùa	- Hepatitis	đau gan
- Mumps	quai bị	- Pin worm	lãi kim
- Rubella (german measles)	bệnh phong chân	- Ascaris	lãi đũa
- Measles	bệnh sởi, ban đỏ	- Tapeworm	sán lãi
- Whooping cough	ho gà	- Rabies	bệnh chó dại
- Asthma	suyễn		
- Tuberculosis	lao phổi		
- Typhoid fever	thởng hãn, ban cua		
- Malaria	sốt rét rừng		
- Epilepsy	kinh phong		
- Hive	nổi mề đay		
- Scabies	ghẻ		
- Meningitis	đau màng óc		

- Symptoms	triệu chứng	- Nausea	buồn ói
- Infection	nhễm trùng	- vomit	ói, nôn
- Analgesic	thuốc giảm đau	- itch	ngứa
- Tranquilizer Sedative	thuốc làm dịu	- dizzy	chóng mắt
- virus	siêu vi trùng	- faint	ngất, xỉu
- bacteria	vi trùng, vi khuẩn	- injury/wound	vết thương
- narcotic	có chất ma túy	- cut	đứt tay
- Antibiotic	trị sinh	- scratch	chầy da
- dosage	phần lượng	- burn	phồng
- Cell	tê bào	- sting	bị đốt (ong)
- Chronic	kinh niên	- bite	bị đốt (muỗi)
- antiseptic	sát trùng		bị cắn (chó, mèo...)
		- menstruation/periods	có tháng
		- pregnant	có thai
		- contraceptive	ngừa thai
		- abortion	phá thai
		- miscarriage	sảy thai
		- to nurse	bú sữa mẹ
		- in labor	chuyên bụng sắp sinh

CHƯƠNG TRÌNH MEDICARE

MEDICARE là bảo-hiêm sức-khỏe cho những vị lão-niên 65 tuổi hay trên 65 tuổi.

Chương trình này gồm 2 phần:

1. bảo hiêm nhà thường: để giúp bạn trả tiền nhà thường
khi bạn nằm nhà thường

2. bảo hiêm bác sĩ: sẽ trả tiền khám bác sĩ và thuốc men.

Chương trình Medicare không trả tiền mua kính hoặc máy nghe cho người điếc.

CHƯƠNG TRÌNH MEDICAID

MEDICAID là bảo-hiêm sức-khỏe cho những người lãnh Welfare hoặc những người với lợi tức thấp.

Chương trình Medicaid gồm:

- bảo hiêm nhà thường
- bảo hiêm bác sĩ, thuốc men
- bảo hiêm nha khoa: trám, nhổ. Mọi việc lớn lao khác, phải có sự chấp thuận trước khi chữa chạy.

Chương trình Medicaid cũng sẽ trả tiền mua mắt kính và máy cho người điếc. Người có thẻ Medicaid có thể dùng nhà thường chính phủ (Brighton) hoặc một số bác-sĩ tư mã họ nhận lãnh bệnh nhân có thẻ Medicaid.

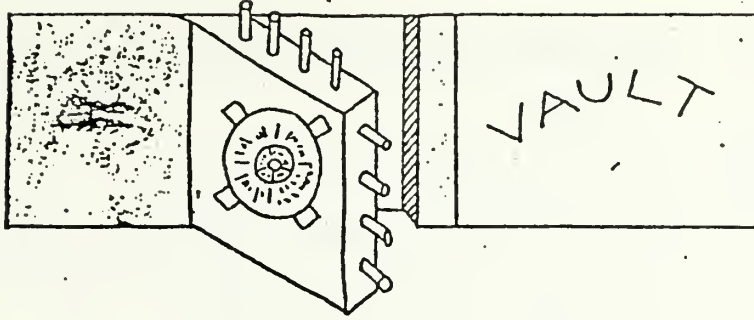
Xin nhớ ghi số thẻ Medicaid trên sổ, và giữ kỹ, phòng hồ khi bạn đánh mất thẻ.

VII. BANKING
(Ngân hàng)

A. Explanation of a Bank (Ngân hàng là gì?)	100
B. Explanation of a Check (Thí dụ một tấm ngân phiếu)	112
C. Example of Uses of a Check (Cách sử dụng ngân phiếu)	113
D. Example of a Bank Statement (Mẫu một tổ trình hàng tháng)	114
E. Budgeting Form (Ngân sách gia đình)	115

NGÂN HÀNG LÀ GÌ ?

Ngân hàng là một chỗ để:



a. giữ tiền cho chắc chắn.



b. để tiết kiệm tiền, ăn lãi.



1

c. để mượn tiền.

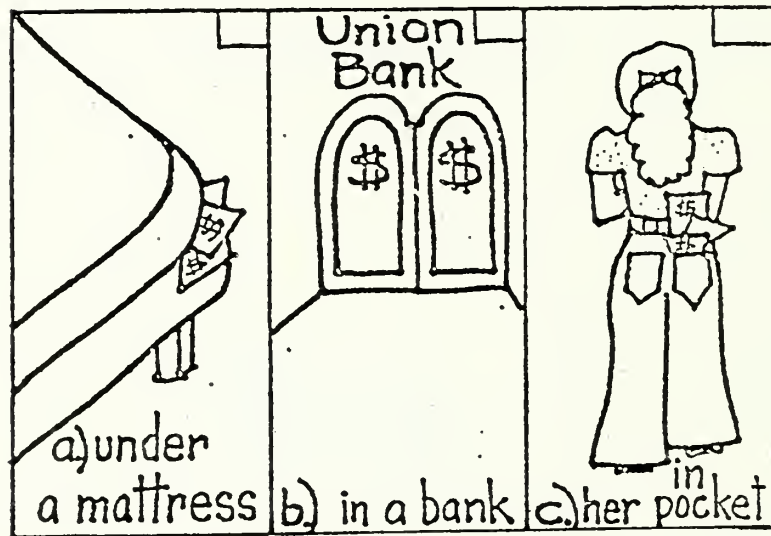
NGÂN HÀNG LÀ MỘT CHỖ GIỮ TIỀN RẤT CHẮC CHẴN.

Cô Jean.

Cô Jean có một việc làm.

Mỗi tháng cô lãnh một ngân phiếu (check)

Cô Jean sẽ cất tiền ở đâu ?



Dưới nệm ? Vào ngân hàng ? Để trong túi ?

Cô Jean sẽ gửi ngân phiếu vào ngân hàng.

Ngân hàng là một chỗ cất tiền rất chắc chắn.

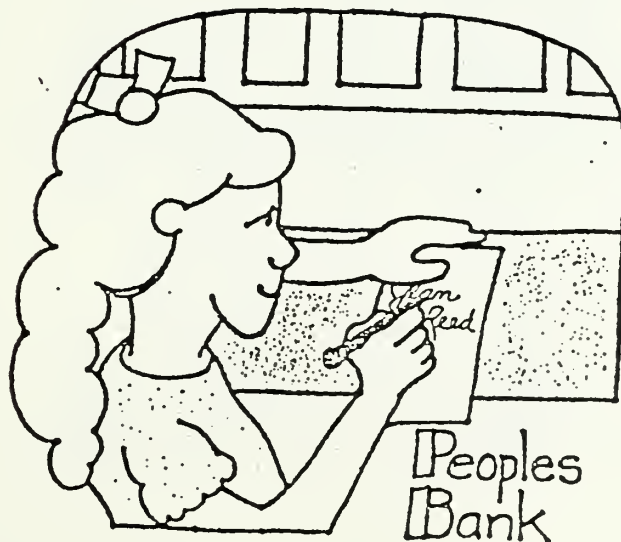
TRƯỜNG MỤC KÝ THÁC (Checking account)

Cô Jean có một trường-mục ký thác tại ngân hàng

Khi cô lãnh chi phiếu, cô đem tới nhà ngân hàng.

Tại ngân hàng, cô Jean ký đằng sau tấm chi phiếu (gọi là "to endorse")

No. 742
February 17, 1978
Pay to the order of <u>Jean Reed</u> \$ <u>352.40</u>
<u>Three hundred fifty-two and $\frac{40}{100}$ Dollars</u>
<u>John D. Jones</u>
Ch. of Board of Perry Company



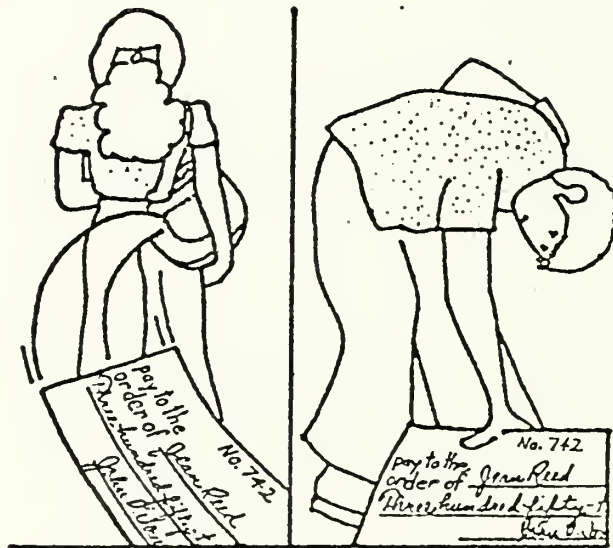
Chi phiếu này được trả cho cô Jean Reed.

Cô Jean không ký tên sau tấm chi-phiếu ở nhà,
mà tại ngân hàng.

Vì sao ?

Vì nếu cô ký ở nhà trước khi mang tới ngân hàng,
và nếu ai lួm được tờ chi-phiếu có chữ ký của cô Jean
đăng sau, thì họ có thể đem chi-phiếu đó tới ngân hàng và
lĩnh tiền của cô Jean được.

Các bạn nên luôn luôn ký sau chi-phiếu tại ngay ngân hàng.

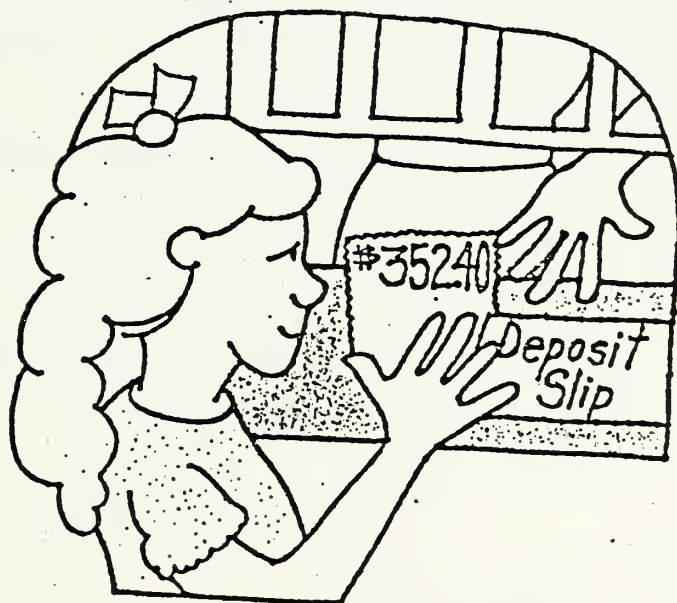


Cô Jean điền phiếu-gửi-tiền (Deposit Slip)

PEOPLES BANK POO SROUW TAP THUO DEE CHHUT NANG D HUNG		DATE <u>Feb. 17, 1978</u>	
NAME <u>Jean Reed</u>		AMOUNT <u>352.40</u>	
		TOTAL <u>352.40</u>	

10433-0898

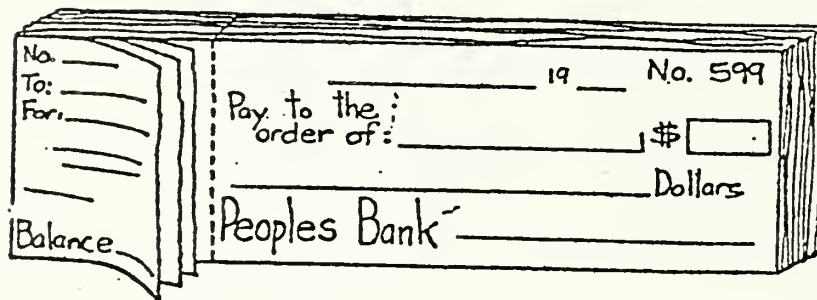
Cô Jean đưa phiếu này và tấm chi-phiếu có ký tên sau lưng cho nhân-viên ngân-hàng (bank teller).
 Nhân viên ngân hàng đưa lại cái biên-lai của phiếu gửi tiền kia.
 Ngân hàng giữ tiền cho cô Jean.



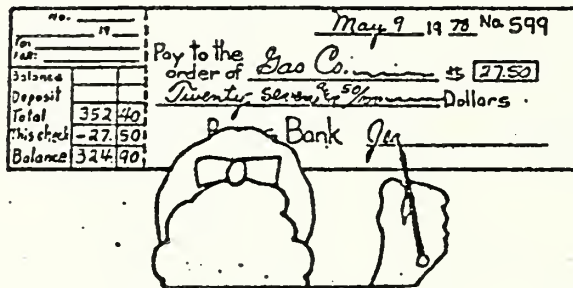
SỔ CHI-PHIẾU (Checkbook)

Nhà Ngân-Hàng in cho cô Jean một sổ chi-phiếu.

Cô Jean dùng những chi-phiếu này để trả tiền nhà, tiền điện và các món khác.

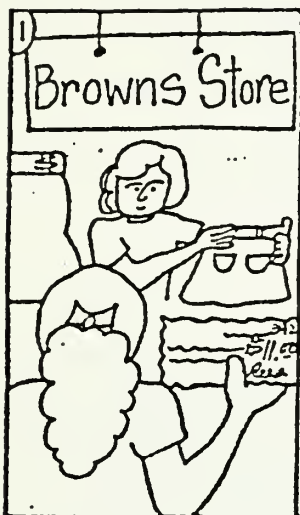


Cô Jean sẽ giữ phần cuối của chi phiếu, hoặc ghi cho cẩn thận những khoảng tiền đã chi bằng chi phiếu và trừ vào số tiền có trong trường mục. Phải cẩn thận không được ký quá số tiền có trong trường mục.



Ngân hàng đồng thời cũng theo dõi những chi tiêu của cô Jean. Và hàng tháng sẽ gửi cho cô Jean một tờ trình, gọi là bank statement. Để báo cho cô Jean biết số tiền được gửi vào, và số tiền đã được chi ra.

Bank Statement	
Peoples Bank	
Jean Reed's Account	
Balance	\$352.40
Checks	- 27.50
New Balance	\$324.90



Cô Jean mua áo tại tiệm Browns.
Cô Jean ký một chi-phiếu cho số
tiền mua áo.



Tiệm Browns gửi chi phiếu tới
Ngân hàng.



Ngân hàng trả tiền tiệm Browns
qua quỹ của cô Jean.



Ngân hàng trừ số tiền mua áo đó
trong quỹ của cô Jean.

Quý Tiết Kiệm (Savings Account)

Cô Jean muốn dành dụm một số tiền.

Cô tới ngân hàng mở một quỹ tiết kiệm.

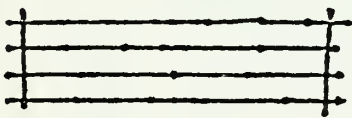
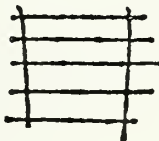
Ngân hàng cho cô một sổ tiết kiệm (Passbook)

Mỗi lần cô Jean gửi tiền vào quỹ, cô phải mang theo sổ tiết kiệm



Tiền gửi trong trường-mục-tiết-kiểm được hưởng tiền lãi (interest).

Mỗi 4 tháng, hoặc mỗi năm tiền lãi đó được cộng vào số tiền đã gửi.

Passbook		Peoples Bank	
Jean Reed			
			
1978-1979			
Deposited	-----	\$250.00	
Interest	-----	+ 15.00	
Total	-----	\$265.00	

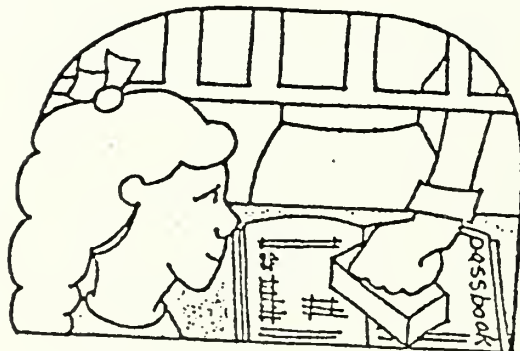
Cô Jean đi gửi tiền vào trường-mục-tiết-kiệm.



Cô điền phiếu gửi tiền.

Cô đưa cho nhân viên ngân hàng phiếu này, số tiết kiệm và số tiền cô muốn gửi vào.

Nhân viên ngân-hàng ghi số tiền gửi này vào-cuốn sổ tiết kiệm.



NGÂN HÀNG LÀ CHỖ VAY TIỀN ĐƯỢC

Cô Jean muốn mua một xe hơi.

Cô tới ngân-hàng xin hỏi vay.

Cô muốn mượn \$300.00

Ngân hàng cho cô vay \$300.00.

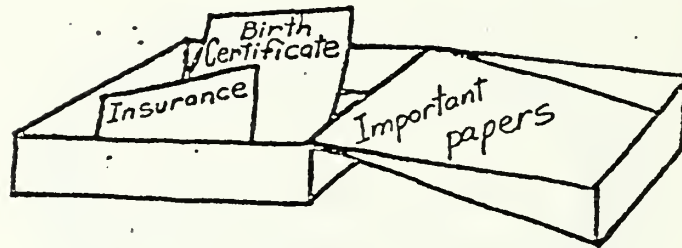
Cô Jean phải trả dần ngân hàng và
cô cũng phải trả tiền lãi nữa.

Nếu cô Jean trả ngân hàng không nổi,
thì ngân hàng sẽ lấy xe hơi lại.



Ngân hàng còn là nơi ta có thể gửi những đồ đạc, giấy tờ quý giá.

Để đáp ứng nhu cầu này, cô Jean thuê một hộp sắt gọi là "Safety Deposit Box." Lệ phí là \$6.00 một năm.



Nếu cô Jean giữ những giấy tờ này ở nhà, khi cháy nhà thì sẽ cháy rụi hết giấy tờ. Còn đồ quý như nữ trang giữ dưới gối, thì kẻ trộm có thể lấy được.

Vì vậy cô Jean gửi những thứ kia tại ngân hàng.



THẺ ĐƠN MỘT TẤM NGÂN PHIẾU

Tên họ		Ngày, tháng, năm	Số ngân phiếu
BETH ELLEN CREAGER		19__	No. 283
DAY TO THE ORDER OF		537123 2113	1
Quincy Savings Bank QUINCY, MASSACHUSETTS 02169		\$	DOLLARS
FOR		Số tiền (bằng con số)	
1: 2113712301: 11 23 101757 0283		Chữ ký	
Số chương mục			

Viết ngân phiếu cho
ai

Số tiền (viết ra bằng
chữ)

Ngân phiếu viết cho một tiệm.

BETH ELLEN CREAGER No. 281
January 30 19 80 53-7123
2113
PAY TO THE ORDER OF Stop and Shop Supermarkets \$ 25.00
twenty five dollars and 00/100 - DOLLARS
Quincy Savings Bank
QUINCY, MASSACHUSETTS 02169
FOR Beth C. Creager
⑆211371230⑆ ⑈23⑈101757⑈ 0281

Ngân phiếu viết ra khi lấy tiền mặt ra.

BETH ELLEN CREAGER No. 282
January 21 19 80 53-7123
2113
PAY TO THE ORDER OF cash \$ 15.00
fifteen dollars and 00/100 - DOLLARS
Quincy Savings Bank
QUINCY, MASSACHUSETTS 02169
FOR Beth C. Creager
⑆211371230⑆ ⑈23⑈101757⑈ 0282

Phiếu điền khi đi gửi tiền vào chương-mục.

DEPOSIT TICKET
BETH ELLEN CREAGER
DATE _____ 19 _____
BILLS
COIN
C 1
H 2
E 2
C 4
K
S TOTAL FROM OTHER SIDE
TOTAL
53-7123
2113
LIST CHECKS SEPARATELY
IF ADDITIONAL SPACE IS REQUIRED, LIST CHECKS ON BACK AND BRING TOTAL FORWARD
Quincy Savings Bank
QUINCY, MASSACHUSETTS 02169
- 113 -
⑆211371230⑆ ⑈23⑈101757⑈ 0081
USE THIS TICKET FOR ALL DEPOSITS. ENDORSE ALL CHECKS. WHEN MAILING DEPOSIT, PLEASE PRINT ON TYPE ADDRESS.
This document is accepted subject to the rules and regulations of this bank, and to the later verification by this bank of



Quincy Savings Bank

1200 Hancock Street, Quincy, Mass. 02169

(617) 471-3500

MÃU MỘT TỔ TRÌNH HÀNG THÁNG

ACCOUNT NUMBER	CYCLE	PAGE	STATEMENT DATE
23-101757-0		1	07 10 79

74

2345

18

Tên họ

NOW ACCOUNT 23-101757-0

SUMMARY

PREVIOUS STATEMENT 6-09-79, BALANCE OF	574.75
10 DEPOSITS AND OTHER CREDITS TOTALING	1,573.56
20 CHECKS AND OTHER DEBITS TOTALING	1,691.69
ENDING BALANCE AS OF STATEMENT DATE OF 7-10-79	456.62

DATE	AMOUNT	BALANCE	TRANSACTIONS DESCRIPTION
6-11	78.37-	496.38	NOW CHECK 214
6-12	20.00-	476.38	NOW CHECK 211
6-13	300.00	776.38	NOW DEPOSIT
6-14	7.00	783.38	NOW DEPOSIT
6-14	87.00	870.38	NOW DEPOSIT
6-14	7.00-	863.38	NOW DEPOSIT CORRECTION
6-14	14.57-	848.81	NOW CHECK 219
6-14	18.65-	830.16	NOW CHECK 220
6-14	57.62-	772.54	NOW CHECK 218
6-14	83.33-	689.21	NOW CHECK 216
6-15	15.00-	674.21	NOW CHECK 221
6-19	260.00	934.21	NOW DEPOSIT
6-19	600.00-	334.21	NOW CHECK 222
6-21	80.00	414.21	NOW DEPOSIT
6-22	30.00-	384.21	NOW WITHDRAWAL
6-22	4.75-	379.46	NOW CHECK 223
6-22	20.00-	359.46	NOW CHECK 224
6-22	29.52-	329.94	NOW CHECK 190
6-26	220.00	549.94	NOW DEPOSIT
6-28	80.00	629.94	NOW DEPOSIT
7-02	2.14	632.08	INTEREST
7-05	354.42	986.50	NOW DEPOSIT
7-09	30.00-	956.50	NOW CHECK 227
7-09	249.00-	707.50	NOW CHECK 235
7-10	183.00	890.50	NOW DEPOSIT
7-10	20.00-	870.50	NOW CHECK 229
7-10	62.69-	807.81	NOW CHECK 226
7-10	98.64-	709.17	NOW CHECK 233
7-10	250.00-	459.17	NOW CHECK 191
7-10	2.55-	456.62	SERVICE CHARGE

...

...

...

NGÂN SÁCH GIA ĐÌNH

Ngân sách gia đình = chương trình chi tiêu, để giảm việc chi tiêu
giúp cách xài tiền hữu hiệu

cần:

- sự hợp tác của cả gia đình
- có sở chỉ tiêu:

chi
thu

dựa vào:

- lợi tức
- nhu cầu

Các bước khi thành lập ngân sách gia đình:

1. mục tiêu cần gì?
muốn gì?

thay đổi theo số người, tuổi, lợi tức thay đổi.

2. ước lượng lợi tức

3. ước lượng chi tiêu. Khởi sự thì ghi xem tiền xài vào các món gì trong vòng 2-3 tháng.

4. thành lập ngân sách:

Lợi tức hằng tháng:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| . tiền trợ cấp Welfare/Lương | \$----- |
| . phiếu thực phẩm (food stamps) | \$----- |
| . medicaid | \$----- |

Tổng cộng lợi tức

\$-----

A. Chi tiêu hằng tháng:

- | | |
|---------------------|---------|
| . tiền nhà | \$----- |
| . tiền điện, ga,... | \$----- |
| . tiền điện thoại | \$----- |
| . linh tinh | \$----- |

tổng cộng \$-----

B. Chi tiêu hằng ngày:

- | | |
|-----------------------|---------|
| . thực phẩm * | \$----- |
| . tiền xe cộ | \$----- |
| . đồ dùng, quần áo... | \$----- |
| . giáo dục/giải trí | \$----- |
| . linh tinh | \$----- |

tổng cộng \$-----

$$\text{Tổng cộng chi tiêu} \\ (A) + [(B) \times 30]$$

\$ _____

So sánh tổng cộng lợi tức và chi tiêu. Nếu lợi tức thấp hơn chi tiêu, bạn nên điều chỉnh lại ngân sách gia đình bạn.

5. thi hành ngân sách.

* coi bảng chi tiết đính kèm, phần (A) về ngân sách thực phẩm hàng tuần.

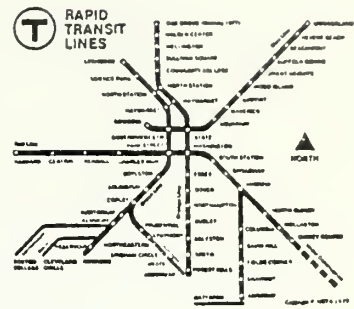
VIII. TRANSPORTATION
(Phương tiện chuyển trở)

- A. Using Public Transportation in Boston and Greater Boston (Phương tiện di chuyển vùng Boston và Tiểu bang Massachusetts) 118
- B. How To Get a Driver's License 123
(Xin bằng lái xe)
- C. Transit Telephone Numbers 124
(Số điện thoại các hãng xe cộ)
- D. Types and Prices of Transportation 125
(Di chuyển: giá biểu và thời gian - Bảng so sánh)

PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN VÙNG BOSTON VÀ TIỀN BANG

MASSACHUSETTS

Cách sử dụng đường "subway", xe "Buýt" và xe lửa.



A. Xe "Subway":

Hệ thống "subway" vùng Boston gồm có 4 đường":

1. đường xanh lá
2. đường cam
3. đường đỏ
4. đường xanh lá cây

Mỗi trạm được đặt theo tên đường, hoặc bùng binh. Thí dụ: trạm đường Park, trạm bùng binh Harvard (Harvard Square). Trước mặt mỗi trạm thường có một bảng lớn có chữ "T".

Những danh từ "In Bound" và "Out Bound" là những danh từ quan trọng. Tàu đi "In Bound" là tàu đi về hướng trung tâm thành phố Boston (Thường là trạm Park, Washington, State và Government Center). Còn "Out Bound" là tàu rời những trạm trên, đi ra khỏi trung tâm thành phố Boston.

Những tàu "subway", "xe điện" và xe "buýt", thường được đặt tên theo hướng chạm chót. Thí dụ: tàu Boston College - sẽ tới trung tâm Boston là đích; hoặc "Harvard Square" - chạm chót là bùng binh Harvard. Trên đường xanh lá cây, hướng trạm có tên và 1 chữ tắt. Thí dụ: "C - Cleveland Circle" - khi có một gạch đỏ trên chữ "C", có nghĩa là tàu sẽ KHÔNG đi xuất tới Cleveland Circle. Hành khách có thể đón tàu xanh lá cây này tại các trạm: Park, Boylston, Arlington và Copley. Các xe đường xanh lá cây này sẽ ngừng trạm Auditorium và Kenmore (trừ tàu Arborway). Chỉ có tàu Arborway ngừng tại các trạm Prudential và Symphony.

Có nhiều địa điểm bạn có thể đổi tàu được:

- trạm Park Street: chỗ đổi xe xanh lá cây và xe đỏ
- trạm Washington Street: Đỏ và Cam
- trạm State Station: cam và xanh lá
- trạm Government Center: xanh lá và xanh lá cây.

B. Xe "buýt":

Có 2 loại "buýt", một loại do chính phủ kiểm soát, hệ thống MBTA, như tàu "subway"; một loại do các hãng tư điều khiển.

a. xe buýt của hệ thống MBTA: Có xe đi lại trong trung tâm thành phố; có xe đi vùng ngoại ô, có xe "express" (cấp tốc). Căn bản giá cả là 25¢, phải có đủ tiền lẻ. Bạn có thể tới địa chỉ số 45 đường High (Boston), lấy một tờ lịch trình đường xe buýt bạn muốn đi (theo số xe buýt); để căn đúng giờ xe chạy.

b. xe buýt của hãng tư: Có vài hãng lớn như: Greyhound, Trailways, Bonanza... Greyhound có đường đi cũng nước Mỹ. Bạn nên lật số điện thoại và gọi, để hỏi giờ chạy và giá biểu. Xe buýt đi đường trường xa, thường có buồng tắm trên xe, và họ ngừng những tỉnh lớn và bạn có thể đi xuống và mua đồ ăn thức uống.

Hệ thống MBTA (xe buýt, "subway") làm việc suốt 20 tiếng một ngày, từ 5 g sáng tới 1 g khuya. Tuy vậy vài đường bắt đầu từ 4g30 sáng hoặc 6 g sáng; và chuyển chốt có thể từ 12 giờ khuya tới 12g38.

Hệ thống MBTA làm việc như chương trình ngày chủ nhật vào những ngày lễ sau: Tết tây, lễ Tưởng Niệm, lễ Độc Lập, lễ Lao Động, ngày lễ Columbus, lễ Tạ Ơn, và lễ Giáng Sinh. Và như chương trình ngày thứ bảy vào những ngày lễ sau đây: Sinh nhật T.T. Washington, lễ các anh hùng và lễ Cựu chiến binh.

Hành khách có thể xin bản đồ và thời khóa biểu các đường xe tại trạm Park St. hoặc tới lấy tại số 45 đường High (MBTA Operations Center) hoặc số 50 đường High (MBTA Customer Service Center).

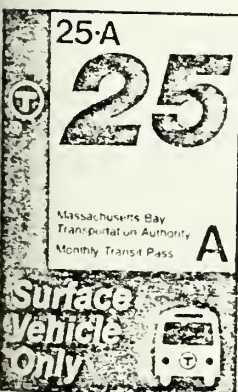
Giá căn bản mỗi xuất vé tàu subway là 50¢ và xe buýt là 25¢. Đôi khi lịch trình dài, bạn phải trả thêm. Thí dụ: tàu đi đến Quincy, tới Quincy Center bạn phải trả thêm 25¢.

Bạn có thể đổi đường subway này qua đường subway kia, miễn phí, ngay dưới trạm Park, Washington, Government Center và State). Nhưng không có sự thay đổi miễn phí (free transfer) giữa các đường xe buýt, hoặc subway và xe buýt.

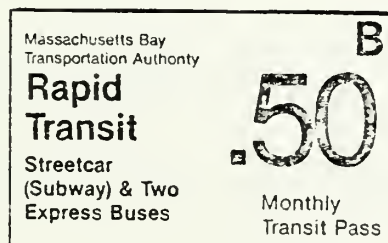
Khi vào các trạm xe subway và khi lấy xe buýt bạn phải có sẵn đủ tiền lẻ. Nếu không, phải đổi trước, ngay tại trạm. Những vị lão niên trên 65 tuổi, trẻ em dưới 12 tuổi và học sinh với thẻ học-sinh chỉ phải trả nửa tiền. Nếu vé 50¢ thì phải trả 25¢ - nếu 25¢ thì phải trả 10¢.

Thẻ MBTA hằng tháng (Monthly Pass):

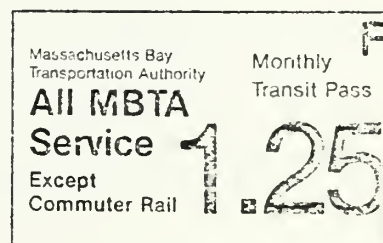
Bạn có thể mua thẻ này mỗi tháng, nếu bạn đi học hay đi làm hằng ngày. Thẻ có thể mua tại hãng bạn đi làm, hoặc một vài ngân hàng lớn; thẻ này tha hồ đi không giới hạn trong vòng một tháng. Trước khi mua, phải lựa chọn thẻ nào thích hợp nhất với nhu cầu của bạn. Giá mỗi loại dựa vào giá đi/lại 18 lần.



Giá \$9.00



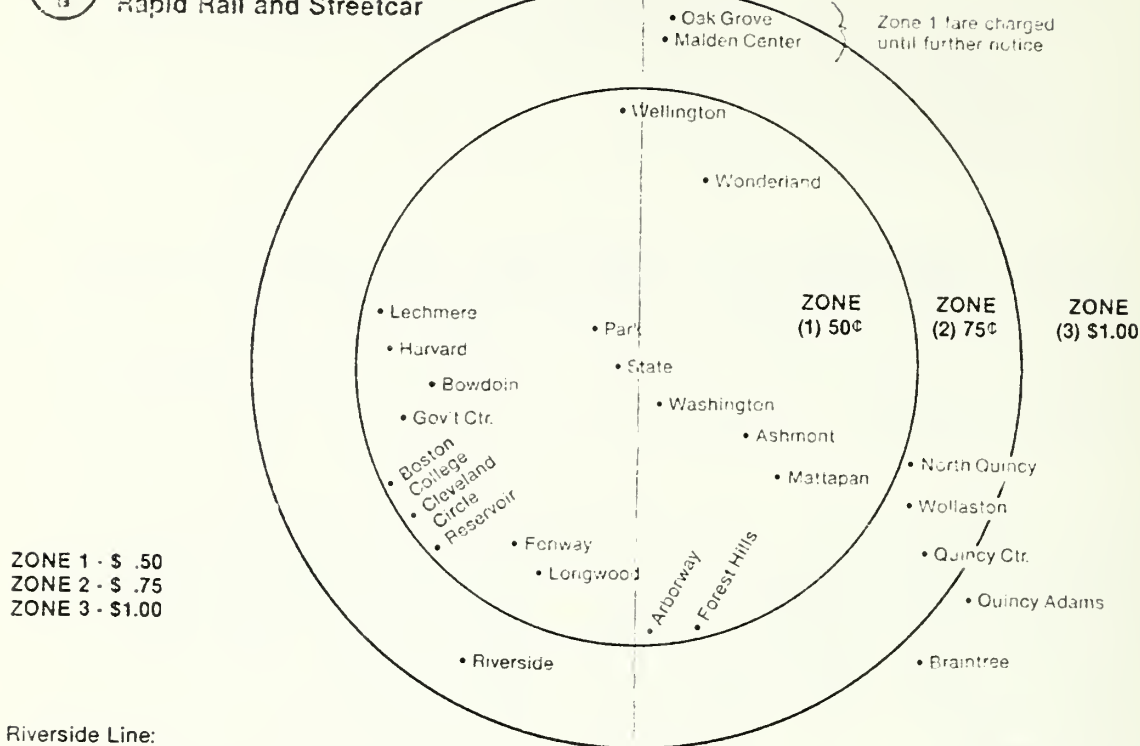
Giá \$18.00



Giá \$45.00



ZONE STRUCTURE Rapid Rail and Streetcar



ZONE 1 - \$.50
ZONE 2 - \$.75
ZONE 3 - \$1.00

Riverside Line:

- Reservoir to Longwood Zone 1 - Plan A
- Fenway to Subway Zone 1 - Plan B
- Riverside to Fenway Zone 1 and 2 - Plan C
- Riverside to Subway Zone 1 and 2 - Plan D

THE MAP SHOWS THE FARE ZONES FOR RAPID TRANSIT AND THE GREEN LINE.

QUESTION ABOUT THE PASS?

Call  Pass Program 722-5218

Điều Kiện:

- Thẻ chỉ có giá trị sau khi có chữ ký của người dùng thẻ.
- chỉ có người ký tên trên thẻ dùng được thẻ đó thôi.
- tiền sẽ không được hoàn lại nếu bạn đánh mất thẻ.
- phải trình thẻ mỗi lần qua trạm tàu với nhân viên kiểm soát.
- dùng thẻ lậu là phạm pháp, thẻ có thể bị tịch thu hoặc bị truy tố.

Dùng thẻ hàng tháng có lợi sau:

- không phải trả tiền lẻ
- không phải xếp hàng mua vé (token)
- những người có thẻ T Pass được trừ bớt tiền vào cửa của những nơi sau đây: New England Aquarium, nhà chọc trời John Hancock, Museum of Science, Children Museum v.v...
- ngày chủ nhật bạn có thể đi theo một người bạn, và không phải trả tiền cho người bạn đó.
- ngoài ra nếu bạn mua liên tiếp 11 tháng trong 1 năm, bạn sẽ được trừ tiền bảo hiểm xe hơi.

C. Xe lửa Amtrak:

Amtrak là hãng xe lửa cho toàn quốc, đi xa. Ta có thể đi Albany, Buffalo, Cleveland và Chicago. Có nhiều chuyến hàng ngày đi New York, Philadelphia và Hoa Thịnh Đốn. Ở Boston, ta có thể lấy tàu Amtrak tại South Station.

Hãng Amtrak nhận sự đánh ch^o qua điện thoại, và bạn có thể trả tiền mặt hoặc thẻ Credit Card.

Căn Cước cho những người không lái xe:

Nhiều ngân hàng đòi hỏi hai thẻ căn cước, trước khi họ nhận ngân phiếu của bạn. Vì vậy cơ quan Registry of Motor Vehicles có phát thẻ căn cước cho những người không lái xe, trên 18 tuổi. Địa chỉ của cơ quan này ở Boston là 150 Causeway Street (lấy tàu subway xanh lá cây tới Science Park). Bạn phải điền mẫu đơn, và thị thực chủ k^y, đem tới văn phòng và họ sẽ chụp hình, rồi phát thẻ cho bạn.
Lệ phí: \$15.00

XIN BẰNG LÁI XE

1. Bạn có thể đích thân tới 160 đường North Washington, Boston, mỗi thứ hai tới thứ sáu, từ 9 giờ sáng tới 4g30 chiều. Hoặc gọi:

The Registry of Motor Vehicles

100 Nashua Street, Boston

Đ.T.: 727-8331 - 727-3911

2. Tuổi tối thiểu là 16 tuổi và phải có bằng chứng như khai sinh.

3. Nếu chưa bao giờ có bằng lái xe cả thì:

- xin giấy phép tập lái (learner permit), có giá trị một (1) năm, trong thời gian đó bạn có thể học lái với một người biết lái xe và có bằng.

Lệ phí: \$2.00.

- đồng thời lúc có giấy phép tập lái, bạn được cho một cuốn sách dạy luật lệ đi đường và lái xe, gọi là "Booklet of Driving Rules and Regulations" Sách này viết bằng tiếng Anh.

- trước khi ^{hạn}thời một năm mãn, bạn phải:

- * thi viết (written test), có thể bằng tiếng mẹ đẻ. Lệ phí: \$3.00

- * thi lái (road test), với một ông thầy, dùng tiếng Anh. Lệ phí: \$10.00

Nếu bạn đã có bằng lái xe ở ngoài nước Mỹ, bạn chỉ phải thi viết thôi. Bạn nên đem bằng đó đi dịch ra Anh Ngữ và phải mang theo khi đi thi viết.

* Call these numbers for schedules, information, and maps. Unless otherwise specified, area code is 617.

MBTA & TRAINS

MBTA

Schedules and Routes 722-3200
North Shore 1-800-329-6100
Recorded Information 722-5050
Pass Program 722-5218
Senior Citizen Passes 722-5438
Handicapped/Elderly Services 722-5123

AMTRAK

1-800-523-7220

B&M COMMUTER RAIL

Trains from North Station 227-5070, or
1-800-392-6099
Trains from South Station 482-4400, or
1-800-882-1220

BOATS

A. C. Cruise Line 426-8419
Bay State Spray & Provincetown 723-7800
Hy-Line 775-7185
Island Commuter Corp. 548-4800
Mass. Bay Lines 542-8000
Steamship Authority 1-800-352-7104

AIRPORT NUMBERS

Logan

Massport-Logan Information 567-5400
Airways Transportation 267-2981
C&J Limo 1-800-258-7111
Hudson Limo 245-5930

Bradley

Airfield Service Co. (201) 527-4919 (Hartford)
(201) 623-3271 (Bradley)
Central Conn. Limo (201) 562-3165 (Hamden)
(201) 623-0113 (Bradley)
Peter Pan Bus (413) 781-3320 (Springfield)

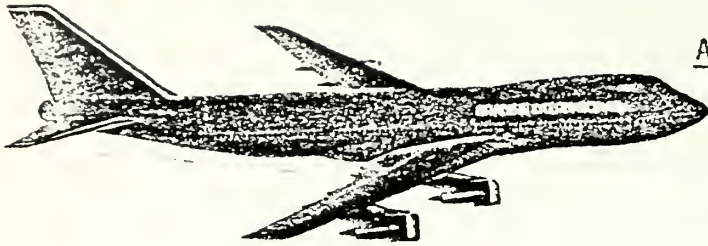
BUSES

ABC Bus (401) 353-2100 (Providence, R.I.)
423-5810 (Boston)
756-3247 (Worcester)
Arrow Line (203) 289-1531 (East Hartford, CT)
Barre Bus 886-4809 (Rutland, MA)
Berkshire RTA (413) 499-2782
Big W Trans. 881-4627 (Ashland)
Blanchard Bus 851-9863 (Tewksbury)
Blue Line (203) 423-8455 (CT)
(413) 781-3320 (Springfield)
Bonanza Bus 423-5810 (Boston)
754-3247 (Worcester)
(413) 781-3320 (Springfield)

Grand Bus (401) 233-5799 (R.I.)
1-800-556-7218 (Outside R.I.)
Brockton Area Transit 580-1170
Brush Hill 436-4100
Canton & Blue Hill 828-5010
Cape Ann Transit 283-7916
Cape Cod Bus 775-5524 (Hyannis)
Cape Cod RTA 1-800-352-7155
Englander Bus 423-5810 (Boston)
343-3064 (Fitchburg)
Fitchburg & Leominster 343-6454
Franklin RTA (413) 774-2262
Gray Line 426-8800 (Boston)
756-4603 (Worcester)
Greenfield-Montague Transit (413) 773-9478
Greyhound 423-5810 (Boston)
754-3247 (Worcester)
(413) 781-1500 (Springfield)
H & L Bloom 822-6874
Holyoke Street Railway 532-6739 (413)
Hudson Bus—north of Boston 395-8080 (Medford)
Hudson Bus—south of Boston 828-5010
Interstate, Unda Bus Service 344-2231 (Stoughton)
Kinson Bus 465-8333 (Newburyport)
Longuell (413) 525-4571
Lowell RTA 851-4553
Marinel Bus 251-4901 (Chelmsford)
Merrimack Valley RTA (Haverhill) 374-7877
Merrimack Valley RTA (Lawrence) 686-9703
Michaud Bus 1-800-272-6711
M&S Bus 872-0772 (Framingham)
Peter Pan Bus 482-6620 (Boston)
754-2611 (Worcester)
(413) 781-3320 (Springfield)
Pierce Transit (Dracut) 957-2016
Pioneer Valley RTA (413) 732-6248
Plymouth & Brockton 423-5810 (Boston)
775-5524 (Hyannis)
Rapid Transit Lines 846-0059 (Winthrop)
Ritchie Bus 393-3053 (Northboro)
482-6620 (Boston)
Southeastern Regional
Transit Authority 999-5211 (New Bedford)
672-6071 (Fall River)
Springfield-Agawam (413) 736-4616
Springfield Street Railway (413) 732-2161
Greater Taunton-Attleboro RTA (GATRA) 226-1102
Trailways 482-6620
Transit Bus 668-1530 (Norwood)
Travel Time 752-1717 (Worcester)
Trombly Bus 686-9703 (North Andover)
482-6620 (Boston)
U.Mass./Amherst Bus (413) 545-0056
Vermont Transit 1-800-451-3292
Vocell Bus 661-0202
Western Mass. (413) 584-6481 (Northampton)
Wilson Bus 632-3894 (Fitchburg)
Worcester RTA 756-8321

TRANSPORTATION

(Di-chuyển: giá biểu và thời gian - Bảng so sánh)

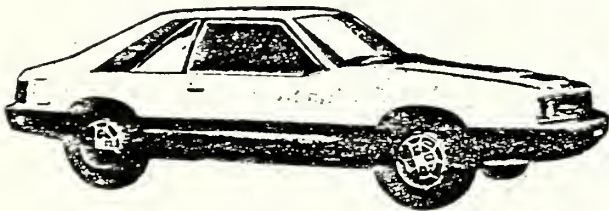
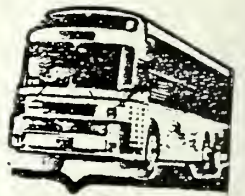


Airplane:

Boston/Washington: \$87.00 - 1 hour
Boston/California: \$349.00 - 6 hours

Bus:

Boston/Washington: \$48.80 - 7 hours
Boston/California: \$96.00 - 3 days



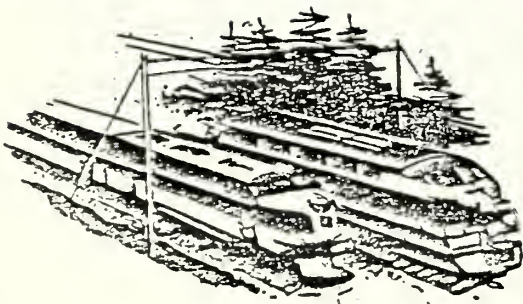
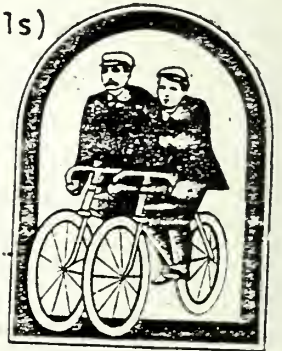
Car:

Boston/Washington: 9 hours
Boston/California: 6-7 days/10 hours daily

(You only pay for gas and tolls)

Bicycle:

Excellent mean of transportation, to get around your neighborhood. Good exercise and cheap.



Train:

Boston/Washington: \$47.50 - 9 hours
Boston/California: \$234.00 (Boston/Chicago/LA)
- 3 days.

IX. TELEPHONE
(Điện thoại)

A. What you Should Know about Ordering a Telephone (Điều nên biết khi đặt điện thoại)	127
B. Using the Telephone Book (Cách dùng sổ điện thoại)	130
C. Area Codes for the United States (Danh sách số Area Code)	131
D. Local Phone Books and Localities Served (Số điện thoại địa phương)	132
E. Tips when Dialing 411 (Cách dùng điện thoại khi dò hỏi số -411)	133
F. Tips when Taking a Phone Message (Cách trả lời điện thoại khi người được gọi vắng nhà)	134
G. 911 (Số điện thoại 911)	135
H. Emergency Telephone Numbers (Những số điện thoại nên có gần điện thoại)	137
I. Example of a Phone Bill (Thí dụ một hóa đơn điện thoại hằng tháng)	138

ĐIỆN THOẠI

1. Muốn đặt điện thoại mới, xin gọi "New England Telephone", số 956-8000, từ 9g sáng tới 5g chiều.
2. Nói rõ cho hãng N.E. Telephone là muốn đặt loại điện-thoại rẻ nhất và dịch vụ rẻ nhất.
3. Nếu bạn không thiếu tiền hãng điện thoại thì không phải đặt cọc.
4. Lệ phí đặt điện-thoại giá từ \$22.50 tới \$50.75, tùy công việc gắn điện thoại ít hay nhiều.
5. Mỗi tháng bạn sẽ nhận được cái hóa đơn (bill), có kê khai :
 - a. lệ phí gắn máy (có thể trả góp làm 4 lần) (installation fee)
 - b. chi phí cho dịch-vụ và máy (service & equipment)
 - c. kê khai những cú điện thoại viên-liên (long distance calls)
 - d. thuê

Các bạn nên trả hóa đơn này trong vòng ba (3) tuần, bằng cách gửi chi phiếu qua thư hoặc đem hóa đơn tới trả ở các Business Offices (có ghi trong sổ điện thoại trắng vùng Boston trang 4), hoặc tại các tiệm có tên trên trang 7.

6. Những loại dịch vụ :
 - a. "measured" được gọi 30 "message units" trong tháng, quanh vùng Boston/Boston. Lệ phí \$4.50. Sau đó mỗi message unit, 5 phút, sẽ tốn 9.3¢.
 - b. "unlimited local service", giá \$10.25 - 10.96, gọi trong vùng Boston/Allston/Brookline.
7. Sổ điện thoại (Phone books). Mỗi năm sẽ phát không. Có hai (2) loại :
 - a. sổ trắng (White Pages), cho riêng từng vùng. Có ghi tên theo họ và có địa chỉ kèm bên.
 - b. Sổ vàng (Yellow Pages) ghi theo các loại thương nghiệp như các dịch vụ cho xe hơi, máy lạnh hoặc các tiệm sách. v.v...
8. Quay số điện thoại :
 - a. vùng lân cận (area code 617) quay (7 số)

b. vùng ngoài hời xa (area code 617) như tỉnh Salem, Chelmsford..

quay thêm số (1) + (7 số)

c. viên liên (long distance) quay số (1) + (Area Code) + (7 số)

Có 3 loại viên liên :

- . gọi thẳng trạm này tới trạm kia (station-to-station) giá rẻ.
- . gọi người này/người kia (person-to-person) có qua tổng đài "0"
- . gọi "collect" : người gọi "charge" củ đố cho người trả lời, nê trả lời điện-thoại phải chấp nhận củ điện thoại collect đố, trước khi hai bên có thể đàm thoại. Cách gọi này rất đắt, nhưng đôi khi cần thiết, nhất là khi mình đi xa, ghé nhà bạn và muốn gọi về nhà thì dùng cách gọi này, để bạn mình khỏi phải trả tiền điện thoại cho mình.

9. Gọi thẳng Station-to-Station vùng Massachussetts - lúc nào giá hạ nhất - 2 phút

	Thứ hai - sáu	Thứ bảy, chủ nhật
7g sáng tới 7g tối	NGÀY giá cao	11g đêm tới 7g sáng KHUYA giảm 30%
7g tối tới 11g đêm	ĐÊM giảm 20%	

10. Giá biểu viên liên tới những tiểu ban khác - gọi thẳng không nhỏ tổng đài "0" - một (1) phút đầu.

SỐ DẠM ↓	GỌI THĂNG KHÔNG QUA TỔNG ĐÀI (0). Tối Thiểu: 1'					
	NGÀY		ĐÊM		ĐÊM & THỨ 7 & C.N.	
	8g sáng tới 5g chiều Thứ hai tới thứ sáu		5g chiều tới 11g tối. Chủ nhật tới thứ sáu. Giảm 35%		11g tối tới 8g sáng. Chủ nhật tới thứ năm và 11g tối thứ 6 tới 5g chiều chủ nhật Giảm 50%	
	1'	Thêm 1'	1'	Thêm 1'	1'	Thêm 1'
1-10	.19	.09	.12	.06	.07	.04
11-16	.23	.12	.14	.08	.09	.05
17-22	.27	.14	.17	.10	.10	.06
23-30	.31	.18	.20	.12	.12	.08
31-40	.35	.21	.22	.14	.14	.09
41-55	.39	.25	.25	.17	.15	.10
56-70	.41	.27	.26	.18	.16	.11
71-124	.43	.29	.27	.19	.17	.12
125-196	.44	.30	.28	.20	.17	.12
197-292	.46	.32	.29	.21	.18	.13
293-430	.48	.34	.31	.23	.19	.14
431-925	.50	.34	.32	.23	.20	.14
926-1910	.52	.36	.33	.24	.20	.15
1911-3000	.54	.38	.35	.25	.21	.16

Dùng số dăm sau đây để ước lượng tiền điện thoại viên liên.

Số dăm được tính từ tỉnh Boston:

Albany, N.Y.	138	Miami, FL	1251
Atlanta, GA	933	New Orleans, LA	1386
Atlantic City, NJ	274	New York, NY	187
Burlington, VT.	187	Philadelphia, PA	274
Chicago, IL	846	Plattsburg, NY	203
Concord, NH	65	Portland, ME	98
Denver, CO	1770	Providence, RI	41
Detroit, MI	605	St. Louis, MO	1033
Houston, TX	1616	Seattle, WA	2461
Los Angeles, CA	2582	Tucson, AZ	2285
Manchester, NH	49	Washington, D.C.	398

CÁCH DÙNG SỐ ĐIỆN THOẠI

Số điện thoại được in ra mỗi năm và cho không cho thân chủ của hãng điện thoại. Có 2 loại số điện-thoại: Số Trắng (White Pages) và Số Vàng (Yellow Pages). Số trắng ghi theo thứ tự a,b,c, họ của mỗi thân chủ, địa chỉ và số điện thoại. Số Vàng ghi theo thứ tự a,b,c, các dịch vụ, xi' nghiệp v.v... cũng địa chỉ và số điện thoại.

Mỗi vùng có Số Trắng và Số Vàng khác nhau. Trang đầu mỗi số có ghi rõ các tỉnh được gồm trong số đó.

Trong trường hợp bạn không kiếm ra số điện thoại, bạn có thể gọi số 411 (Information) và nói tên tỉnh đó, rồi cho tên người (hoặc xi' nghiệp) cũng địa chỉ. Tổng đài sẽ cho bạn số điện thoại đó. Thường họ không cho bạn địa chỉ của người thân chủ.

Có hai cách gọi điện thoại: địa phương và viễn liên. Gọi địa phương rẻ và phải dùng 7 số (thí dụ: 523-6400). Gọi viễn liên đắt hơn, càng xa càng đắt. Gọi viễn liên miền Massachusetts thì quay số 1- rồi 7 số. Gọi tới tiểu bang khác thì quay số 1 - (Area Code) và 7 số, như Rhodes Island: 1 - (401)- 223-5200. Các số (Area Code) được ghi tại trang đầu của số điện thoại Trắng hoặc bạn có thể gọi Information số 411. Muốn gọi Information của tiểu bang khác thì phải quay : 1-(Area Code) 555-1212.

Area Codes and Time Zones

en to use the Area Code

must dial "1" plus the Area Code when you are calling a number in another Area Code that is different from the one on the line you are using.

do not use the Area Code when calling a number within the e Area Code as the one on the phone you are using.

When you give someone your telephone number, include your
a Code. It might be needed to place a call to you.

Check for different Time Zones

When placing long distance calls to other Area Codes, look on the map below to see if the place you are calling is in a different Time Zone. It may help you to plan your calls.

Charges are based on the rates for the phone you are using

Remember that charges applied on all long distance calls are based on the rates in effect in the location from which you are making the call, even if you are billing the call to another number.

If you cannot find the Area Code you want

Consult the Area Code list on the following page for some specific cities and towns not shown on the map below.

If you want the Area Code for a place not shown on either page, dial "0" (Operator).



TIPS FOR USING THE TELEPHONE
(When calling information - 411)
(Cách dùng điện thoại khi gọi hỏi số - 411)

(Trước hết cho tổng đài biết rõ: tên, địa chỉ và tỉnh của người bạn muốn hỏi số điện thoại)

- 1) First you must know the name of person (or business), the address, and the town to which you are calling.

"May I please have the number for Hoa Nguyen in Somerville at 39 Hill St."

(Nên có sẵn viết và giấy gần kề để ghi xuống số đó)

- 2) Be sure and have a paper and pencil at the phone to write down the information.

(Nên cảm ơn nhân viên tổng đài)

- 3) Thank the operator for his/her assistance.

"Thank you very much"

TIPS FOR USING THE TELEPHONE

(When taking a message)

(Cách trả lời điện thoại khi người được gọi vắng nhà)

- 1) Always answer the phone politely. (Luôn trả lời điện thoại một cách tử tế)

"Hello, this is Tran Phong"

- 2) Explain that your friend is not home and ask if you can take a message. (Nói là bạn mình không có nhà, và hỏi xem bạn kia có muốn nhắn gì không)

"I'm sorry but Long is not home, may I take a message."

- 3) Write down any message carefully and repeat it to the caller if necessary. (Nếu có điều gì nghe, thì nhắn thì viết xuống giấy, và nếu cần, thì nhắc lại các chi tiết cho xác thực)

- 4) End the conversation politely. (Nên chấm dứt cuộc đàm thoại một cách tử tế)

"I will give the message to Long, thank you for calling."



Số điện thoại 911 là số của Sở Cảnh Sát tỉnh Boston.

Khi nào nên dùng số 911 ?

Dùng số 911, mỗi khi cần đến sự đáp ứng tức thời của cảnh sát, như:

- khi cần sự yểm trợ của cảnh sát
- khi có sự cấp cứu
- khi cần xe cứu thương
- khi cần xe chữa lửa.

KHÔNG nên dùng số 911:

- để liên lạc với cá nhân làm việc tại sở Cảnh Sát
- để lấy tin tức
- để xin những dịch vụ mà sở Cảnh Sát, Cứu Hỏa và Y tế không có trách nhiệm tới.
- để báo khi điện tắt hoặc lơ lửng hử.

Sở Cảnh Sát Boston nhận được trung bình là 3,500 cú điện thoại mỗi ngày. Thứ bảy giữa 12 g đêm tới 1g sáng là nhiều người gọi nhất. Có khi thứ bảy, chủ nhật sở Cảnh Sát nhận được 7,000 cú điện thoại.

Thông thường sở Cảnh Sát có 12 nhân viên trả lời điện thoại, và nhiều hơn lúc bận. Có 6 nhân viên có trách nhiệm truyền tin qua máy truyền thanh.

Cách dùng số 911: Thí dụ: Con bạn uống lầm thuốc tây.

1. Quay số 911
2. Nhân viên sở Cảnh Sát trả lời, nhận điện số C.S. và tên của nhân viên ấy.
3. Bạn nên chậm rãi cho chi tiết về tai nạn. Nhân viên C.S. sẽ chuyển đường giây điện thoại cho nhân viên y tế cấp cứu.
4. Nhân viên y tế cấp cứu ghi: nơi chốn và tính cách của tai nạn kia và để cử xe cứu thương với nhân viên y tế chuyên môn (Paramedic). Nhân viên y tế trên sẽ khuyên bạn những bước tiến nên (hay không nên) làm trước khi xe cứu thương tới.
5. Đồng thời nhà thương vùng Boston cũng sẽ được tin báo để chuẩn bị trước.
6. Nhân viên y tế cấp cứu đồng thời cũng điện tám thể với

đầy đủ chi tiết, ghi giờ, xét lại địa chỉ của người gọi và nhận định xem có cần Cảnh Sát hay Cứu Hỏa không.

7. Nếu cần, sở C.S. và cứu hỏa gần nhất sẽ được vận động.

8. Sau khi hoàn tất những việc trên, nhân viên này lại sẵn sàng đường đầu với vụ cấp cứu tới.

Khi bạn gọi 911 để loan báo tai nạn, nên nói rõ ràng, chậm rãi. Cho biết tính cách của tai nạn và địa chỉ. Khi bạn chứng kiến một vụ giết người hay hiếp dâm, bạn không bắt buộc phải cho tên tuổi, nhưng nhớ cho Cảnh Sát biết tính cách và nơi chốn của tai nạn.

Cảnh sát vùng Boston, Brookline và Cambridge	911
vùng Dedham	326-1212
vùng Medford	395-1212
vùng Newton	552-7240
vùng Somerville	625-1212
vùng Watertown	923-1212

cho các vùng khác, nên coi số trong sổ điện thoại trắng.

NHỮNG SỐ ĐIỆN-THOẠI MÊN CÓ GẮN ĐIỆN-THOẠI

Chữa lửa (Fire) —
Cảnh Sát (Police) — 911 cho Boston/Cambridge/Brookline
Xe cứu thương (Ambulance) —

Cho các vùng khác, xin xem trang bìa 2 của sổ điện thoại trắng.

Thuốc độc: 232-2120

Bác Sĩ: -----

Số hỏi giờ và nhiệt độ tại Boston: 637-1234

Số hỏi thời tiết: 936-1234

Hỏi số điện thoại địa-phương: quay 411

Hỏi số điện-thoại viễn-liên nội vùng (617): quay 1-555-1212

Hỏi số điện-thoại viễn-liên ngoài vùng (617): quay 1-(Area Code) 555-1212

Hỏi số điện thoại miễn phí (800): quay 1-(800) 555-1212



New England Telephone

YOUR TEL. NUMBER

727

MAY 20 1981

- *

PAGE 1

R03

YOUR NAME
ADDRESS

IF YOU HAVE QUESTIONS ABOUT THIS BILL, CALL 864 9950.

YOU HAVE THE RIGHT TO DISPUTE YOUR BILL. SEE REVERSE FOR DETAILS.

Please Return Enclosed Card When Making Payment.
Also, Please Bring Page 1 When Paying In Person.

TOTAL AMOUNT DUE

69.50



New England Telephone

Your tel. Number

727

MAY 20 1981

- *

PAGE 2

R03

TOTAL AMOUNT OF PREVIOUS BILL

101.99

PAYMENTS AND ADJUSTMENTS APPLIED

101.99CR

OUTSTANDING BALANCE BEFORE NEW CHARGES

.00

NEW CHARGES FOR PERIOD APR 21 THRU MAY 20

MONTHLY CHARGE

20.55

MESSAGE UNITS—62 UNITS AT .0929

5.76

ITEMIZED CALLS—SEE DETAIL

42.41

FEDERAL TAX

1.38

OTHER CHARGES AND CREDITS—SEE DETAIL

.60CR

TOTAL NEW CHARGES—PAYMENT DUE BY JUL 6

69.50

NEW BALANCE

69.50

Please Return Enclosed Card When Making Payment.
Also, Please Bring Page 1 When Paying In Person.

TOTAL AMOUNT DUE

69.50

LONG DISTANCE CALLS AND TELEGRAMS

DATE	TIME	PLACE CALLED	AREA	TELEPHONE NO	R	MIN	AMOUNT	TELEPHONE NUMBER
0421	316P	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	5	194	Your Tel. Number
0422	721P	CONCORD MA	617	369 1584	B	4	42a	
0423	1149P	BROCKTON MA	617	584 6458	C	7	91E	
0424	923A	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	5	194	
0424	450P	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	4	158	
0424	520P	WASHINGTON DC	202	362 0025	G	1	32*	
0424	520P	WASHINGTON DC	202	625 3785	G	15	360*	
0426	430P	JEFFERSON NH	603	586 4373	H	3	44a	
0428	416P	NEW YORK NY	212	997 3105	F	1	46	
0428	432P	WASHINGTON DC	202	632 0902	F	1	50	
0428	657P	DARIEN CT	203	655 4227	G	3	71*	
0503	540P	WASHINGTON DC	202	965 3970	G	1	32*	727
0503	955P	WASHINGTON DC	202	965 3970	G	8	196*	
0504	950A	WASHINGTON DC	202	452 4600	F	1	50	
0504	951A	WASHINGTON DC	202	452 4650	F	4	158	New England Telephone
0504	955A	WASHINGTON DC	202	632 0902	F	1	50	
0504	957A	WASHINGTON DC	202	293 6400	F	2	86	
0504	959A	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	3	122	PAGE 1

SYMBOLS IN COLUMNS R & D ARE EXPLAINED ON REVERSE

LONG DISTANCE CALLS AND TELEGRAMS

DATE	TIME A/P	PLACE CALLED	AREA	TELEPHONE NO	R	MIN	AMOUNT	TELEPHONE NUMBER
0504	853P	WASHINGTON DC	202	362 2939	G	18	430*	Your Tel. Number
0508	936A	NEW YORK NY	212	997 3105	F	1	46	
0510	556P	NEW YORK NY	212	741 0537	G	13	279*	
0510	1027P	BKLYN NYC	212	636 0579	G	2	50*	
0511	841P	WASHINGTON DC	202	234 0266	G	1	32*	
0513	722P	WASHINGTON DC	202	232 0266	G	2	55*	
0516	1234P	GLENDALE CA	213	956 7197	H	9	150a	
0516	134P	SANTA ANA CA	714	542 7233	H	1	22a	
0517	401P	LARCHMONT NY	914	834 5954	H	1	18a	
0517	533P	LARCHMONT NY	914	834 5954	G	8	175*	
0517	924P	ESSEX MA	617	768 6426		10	124	
0519	301P	ST PAUL MN	612	641 2400	F	14	549	
0519	432P	ANN ARBOR MI	313	763 4597	F	2	89	
0520	804A	WASHINGTON DC	202	232 0266	J	4	246	

FROM EBOSTON MA 617 567 9542

TOTAL CALLS + TELEGRAMS

42 41 PAGE 2*

SYMBOLS IN COLUMNS R & D ARE EXPLAINED ON REVERSE

X. EMPLOYMENT
(Công đ̣n việ̣c lā̄m)

A. Characteristics of Employment in America (Nhữ̄ng đ̣ặc t̄nh)	141
B. Union and Non-Union Work (Ngh̄iệ̄p đ̄oā̄n)	143
C. Job Benefits (Quyē̄n l̄ōi ph̄u)	144
D. Social Security (An sinh xā̄ h̄ōi)	146
E. Unemployment Compensation (Tr̄ợ cāp thấ̄t nghīệ̄p)	148
F. Good Jobs for the 1980's (Danh sά̄ch nhữ̄ng việ̄c t̄t cho m̄ūi nă̄m t̄ōi)	149
G. Looking for a Job (Đ̄i kiế̄m việ̄c lā̄m)	151
H. Preparing for a Job Interview (Đ̄i ph̄ōng vấ̄n)	153
I. Explanation of a Resume (T̄ō-l̄ūợ̄c tr̄nh̄ "Resumé")	154
J. Suggested Career Options to Explore (T̄im hiế̄u cά̄c ngā̄nh)	155
K. Job Socialization (Ngh̄ệ̄ thuậ̄t giao t̄ē̄ trong s̄ō)	157
L. Understanding Income Tax (T̄im hiế̄u v̄ē vấ̄n đ̄ē thuế̄ má̄)	159
M. Example of a Pay Stub (Mā̄u ch̄i phiế̄u l̄ūợ̄ng)	162

ĐỀ TÌM HIỂU VỀ: Thái độ của người Mỹ về công việc làm.

A. Những đặc tính

Hoa Kỳ là một dân tộc trẻ trung, trên 200 năm lịch sử, dân số họ được tạo lập ra bởi những người di cư trên toàn thế giới. Tất cả những người di cư kia tới đây, để tìm một đời sống tốt đẹp hơn, cho họ và con cái họ, và họ cũng đã đóng góp khối óc, bắp thịt và sự sáng chế tài ba để ngày nay gây dựng lên một quốc gia sản xuất nhiều nhất và giàu mạnh nhất.

Sự cực nhọc của những năm đầu định cư và lòng cường quyết "thành công" đã gây nên một đặc tính mà vẫn còn tồn tại tới ngày nay.

Bối linh tính, theo truyền thống và nhờ sự huấn luyện, người Mỹ là những người giải quyết vấn đề và những người đi tìm giải pháp. Một vấn đề không phải là một cái gì họ chấp nhận mà để họ tấn công. Họ không nhượng bộ trước một vấn đề, nhưng họ cố gắng tìm một phương thế khác. Nhờ những đức tính thừa hưởng trên, người Mỹ mới kia thêm vào đó một niềm tin lớn lao vào kỹ thuật tinh vi và một niềm lạc quan mãnh liệt.

Khi bạn gặp một người Mỹ, cái đầu tiên họ sẽ hỏi có lẽ là: "Anh làm gì?" và sau đó: "Anh đã thực hiện được gì trong việc đó?" Người Mỹ hay đánh giá và xét sự người ta dựa trên công việc làm và những sự thực hiện. Nhưng sự thực hiện đó chỉ có giá trị nếu có thể đem ra đo lường tường tận và có thể ghi ra thành con số được. Bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên bởi sự sử dụng rộng rãi của các thống kê, địa đồ và biểu đồ. Hầu như cái gì, từ hành vi con người tới ý nghĩ của họ, cũng có thể đem ra đo và cất trong máy điện toán. Sự ám ảnh về con số có thể công hiến cho chúng ta hình ảnh

một xã hội máy móc và thiếu nhân tính.

Từ lúc nhỏ, đứa trẻ được nuôi nấng lên với niềm tin là nó có thể làm Tổng Thống nước Mỹ, nếu nó cố gắng nhiều, là mọi người sinh ra đồng đều và cơ hội tốt sẽ đến với những người có sáng kiến và hăng say làm việc. Vì đó, trên toàn quốc, bạn sẽ thấy một nhóm người rất thúc động và rất cạnh tranh, luôn luôn vội vã và rất bận tâm đến thời gian tính. Vì họ đến đây, từ một nơi nào đó, nên vấn đề cội rễ không mấy quan trọng; phần đông sẽ vui lòng dọn nhà đi theo công việc mới. Một gia đình trung bình có thể dọn nhà tới 14 lần trong đời họ trước khi họ định cư.

Từ Đông Dương tới đây, nơi mà mọi việc đều thông thả và thoải mái, mà người ta chú trọng nhiều về đời sống nội tâm và lễ nghi, điều quan trọng là ta phải am hiểu thái độ người Hoa-kỳ và những sự mong ước, để bạn hòa mình và cảm thấy dễ chịu hơn, nhất là trong cái thế giới công ăn việc làm, cái thế giới mà ta thấy có rất nhiều sự khác biệt.

Nên nhớ là nước Hoa Kỳ là một xã hội rất linh động, đầy chuyển dịch và luôn luôn biến đổi. Người Mỹ, lúc xã giao, thì khá hiếu khách và rộng rãi, nhưng trong nghề nghiệp thì rất xông xáo và cạnh tranh. Vì nhịp sống quá hấp tấp và sự chuyển động thường xuyên nên rất khó làm bạn lâu dài, nhưng có một điều bạn có thể chắc là, người Mỹ có đặc tính là có thể dẹp chuyện riêng tư (chính trị, tôn giáo...) để hợp tác với những người khác để hoàn tất một công việc nào đó.

B. Cách tổ chức

Ý niệm căn bản của người Mỹ về chính phủ là sự hiện diện của chính thể là để phục vụ họ chứ không phải để họ phục vụ chính phủ. Do đó mà chính phủ có một sự kiểm soát tối thiểu vào thế giới công ăn việc làm. Chính phủ giữ một vai trò giải hòa giữa chủ nhân và nhân viên. Chính phủ trợ giúp cả hai bằng cách thiết lập một bầu không khí thuận lợi để giải quyết những điều kiện làm việc để thỏa mãn cả đôi bên.

Nghịệp đoàn lao động:

Chính phủ Mỹ chính thức công nhận công nhân thợ thuyền có quyền tổ chức nghịệp đoàn, và pháp luật có trách nhiệm che chở mọi công nhân khi họ dính líu đến sự tổ chức nghịệp đoàn.

Nếu 30% công nhân trong một xưởng hoặc văn phòng, ký đơn xin thành lập một nghịệp đoàn, người chủ phải chấp thuận một cuộc bầu cử. Mục đích cuộc bầu cử là để nhận định xem nghịệp đoàn có quyền đại diện công nhân (hay không) trong công tác "mà cả" với chủ nhân. Nếu cuộc bầu cử thành công, một tổ giao kèo sẽ được thảo ra để ghi rõ ràng mọi điều kiện về việc làm mà nó sẽ ảnh hưởng tất cả thành phần công nhân trong một hãng nào đó. Giao kèo này có hạn từ một tới ba năm và bắt buộc phải trả mỗi công^{nhân} lương tối thiểu (hiện là \$3.35 một giờ) và các điều kiện khác mà luật pháp không bắt buộc, nhưng được thưởng thuyết và thỏa thuận cho cả đôi bên. Chính phủ Hoa-Kỳ chỉ hãnh động như một người trung gian và bắt buộc đôi bên phải thi hành đúng như đã thỏa thuận.

Trong trường hợp không có nghịệp đoàn, thì những điều kiện sẽ:

- được thỏa thuận không chính thức giữa chủ nhân và nhân viên.

- được chủ nhân thành lập ra một cách độc đoán.

Nếu người nhân viên không hài lòng với điều kiện làm việc, thì anh ta có thể:

- giải quyết lấy với chủ nhân

- hoặc xin nghỉ việc.

Nhưng, NÊN NHỎ: kiêm được việc khác rồi thì hãy xin nghỉ việc.

Ở đây ta nhận thấy sự hiện diện của định luật căn bản về cung cấp và tiêu thụ và nó cũng là nền tảng của mọi sự tranh chấp thường mại và lao động trong một chế độ tư bản.

C. Quyền lợi phụ:

Những quyền lợi phụ có thể khác nhau từ sở này tới sở kia, từ việc này tới việc kia.

Một người công nhân đi làm toàn-thời-gian (35-40 giờ một tuần) sẽ được hưởng những quyền lợi sau đây:

- nghỉ hè: từ 2 tới 3 tuần một năm (có lương)
- nghỉ bệnh: chỉ dùng khi bệnh thôi, từ 12 tới 14 ngày một năm (có lương)
- nghỉ đặc biệt: từ 3 đến 5 ngày để dùng trong các dịp đặc biệt (như có thân nhân qua đời ...) (có lương)
- nghỉ vì sanh con: (vợ/chồng): từ 3 tới 6 tháng (không lương)
- ngày lễ: 11 ngày lễ: Tết Tây, lễ Martin L. King, sinh nhật TT Washington, lễ Tưởng Niệm, lễ Độc lập, lễ Lao Động, lễ Columbus, lễ Cựu Chiến Binh, Lễ Tạ Ơn, sau lễ Tạ Ơn và lễ Giáng Sinh.
- bảo hiểm sức khỏe: nhiều công sở trả một nửa giá tiền bảo hiểm và nhân viên trả nửa kia (trừ vào lương)

- An-Sinh Xả-Hội: vãi công sỏ trả một nửa vãi nhân viên trả một nửa (trú vảo lưởng). Tiên nãy sẽ đóng góp vảo lưởng hữu tri' và tiên bồi thường tai nạn.
- lưởng hữu-trí: trả cho công nhân khi họ 65 tuổi vãi về hưu. Sỏ tiên được lãnh tủy theo sỏ năm làm việc cho một công sỏ (lợi tức bao đảm khi ta về hưu)
- bồi thường công-nhân: khi bị tai nạn lúc đang làm việc, người công nhân được bao trả phí tổn thuốc men và những bồi thường khác trong khi nằm nhà. Khoản này luật pháp bắt buộc.
- Bồi thường thất nghiệp: dưới luật liên và tiểu bang, người công nhân được che trở bồi sự bồi thường nãy, chỉ trong trdống hợp họ bị xa-thải một cách miễn cưỡng. Đề được lãnh bồi thường nãy, người công nhân phải ít nhất lãnh \$1,200 một năm và sau 2 tuần nộp đon khiếu nại, họ sẽ được lãnh 36% tổng cộng sỏ lưởng trong một năm. Tuy vậy tối đa sỏ tiên bồi thường là \$142 một tuần (thêm \$6 cho mỗi đầu trẻ còn vị thành niên) trong thời gian là 36 tuần (có hiệu^{lúc} tới tháng 1/1982)

Ngoài những quyền lợi phụ trên, có nhiều công sỏ còn có những chương trình sau cho nhân viên:

- huấn luyện trong lúc làm việc
- vừa làm vừa học
- bồi hoàn tiền học phí' v..v...

Khi bạn nhận việc, nên hỏi chủ nhân xem có những chương trình kia không ?

Mỗi người cần phải có thẻ an-sinh xa-hội. Khi người tị-nạn đồng dưỡng đi nộp đơn xin thẻ này, nên đem theo người thông dịch hoặc người bảo lãnh, để giúp điền mẫu đơn số (SS-5)

Thí dụ A: Chỉ dẫn cách một người dân ông Việt-nam điền mẫu đơn:

TO: ID: CN: DO: **APPLICATION FOR A SOCIAL SECURITY NUMBER**
See Instructions on Back. Print in Black or Dark Blue Ink or Use Typewriter. **DO NOT WRITE IN THE ABOVE SPACE**

Print FULL NAME YOU WILL USE IN WORK OR BUSINESS: **Hoa Van Nguyen**

Print FULL NAME GIVEN YOU AT BIRTH: **Nguyen Van Hoa**

PLACE OF BIRTH: (City) (County if known) (State) (Zip) (Country)

MOTHER'S FULL NAME AT HER BIRTH (Her maiden name):

FATHER'S FULL NAME (If deceased, of another living or dead):

HAVE YOU EVER BEFORE APPLIED FOR OR HAD A UNITED STATES SOCIAL SECURITY, PASSPORT, OR TAX ACCOUNT NUMBER? NO ☐ DON'T KNOW ☐ YES ☒ If Yes, Print State in which you applied and Date you applied and Social Security Number (if any):

YOUR MAILING ADDRESS: (Number and Street Apt. No. P.O. Box or Rural Route) (City) (State) (Zip Code)

TODAY'S DATE:

TELEPHONE NUMBER:

Print your name here (Do not print):

DIEM, Social Security Administration Form SS-5 (1-76) ☐ RESCREEN ☐ ASSIGN ☐ COPY ISSUED SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION OFFICE

Thí dụ B: Một phụ nữ Việt, có chồng, nên điền theo mẫu sau:

TO: CN: DO: **APPLICATION FOR A SOCIAL SECURITY NUMBER**
See Instructions on Back. Print in Black or Dark Blue Ink or Use Typewriter. **DO NOT WRITE IN THE ABOVE SPACE**

Print FULL NAME YOU WILL USE IN WORK OR BUSINESS: **Kim Tran Thi Nguyen**

Print FULL NAME GIVEN YOU AT BIRTH: **Tran Thi Kim**

PLACE OF BIRTH: (City) (County if known) (State) (Zip) (Country)

MOTHER'S FULL NAME AT HER BIRTH (Her maiden name):

FATHER'S FULL NAME (If deceased, of another living or dead):

HAVE YOU EVER BEFORE APPLIED FOR OR HAD A UNITED STATES SOCIAL SECURITY, PASSPORT, OR TAX ACCOUNT NUMBER? NO ☐ DON'T KNOW ☐ YES ☒ If Yes, Print State in which you applied and Date you applied and Social Security Number (if any):

YOUR MAILING ADDRESS: (Number and Street Apt. No. P.O. Box or Rural Route) (City) (State) (Zip Code)

TODAY'S DATE:

TELEPHONE NUMBER:

Print your name here (Do not print):

DIEM, Social Security Administration Form SS-5 (1-76) ☐ RESCREEN ☐ ASSIGN ☐ COPY ISSUED SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION OFFICE

Cách điền trên chứng tỏ là Trần thị Kim là vợ ông Nguyễn văn Hóa. Thêm họ của chồng (Nguyễn) trên đơn rất quan trọng, nó chứng tỏ bà là vợ ông Hóa và sau này bà có quyền đòi tiền bồi thường an-sinh xã-hội. Điền mẫu đơn như 2 thí dụ trên A và B, thủ tục tên Việt và Mỹ đã được phôi bày ra.

Ai cũng cần phải có thẻ an-sinh xã-hội khi bắt đầu đi làm việc. Mỗi khi lãnh phiếu lương, một số tiền nhỏ sẽ bị trừ ra để trả khoảng "thuế" FICA.

FICA Là gì ?

FICA là số tiền được trừ ra cho an-sinh xã-hội. Số tiền này phải trừ ra mỗi phiếu lương được lãnh. Tiền trừ ra sẽ được gửi đi Hoa Thịnh Đôn. Hàng bạn làm việc cho cũng trả an-sinh xã-hội cho bạn nữa.

Chính phủ làm gì với tiền trừ ra của bạn ?

Chính phủ giữ cho bạn. Để sau này:

- nếu bạn về hưu tri' lúc 65 tuổi, bạn sẽ được lãnh phiếu an-sinh xã-hội mỗi tháng.
- nếu bạn bị thương khi làm việc, bạn và gia đình bạn sẽ được lãnh phiếu an-sinh xã-hội mỗi tháng.
- nếu bạn qua đời, gia đình bạn sẽ được hưởng phiếu an-sinh xã-hội hàng tháng.

Để được lãnh an-sinh xã-hội, bạn cần có:

1. khai sanh, hay bằng chứng ngày sanh
2. thẻ an-sinh xã-hội
3. mẫu đơn W-2 (do hãng phát ra cho mỗi người làm việc)

TRỢ CẤP THẤT NGHIỆP

Đôi khi những người đi làm bị mất việc. Nếu bạn mất việc của bạn, thì bạn nên tới văn phòng State Employment Security Office, để:

- nộp đơn xin việc khác
- làm đơn xin trợ cấp thất nghiệp.

Bạn sẽ không được chấp thuận trợ cấp thất nghiệp, nếu:

- bạn bị sa thải vì bạn làm việc không được giỏi.
- bạn nghỉ việc vì bạn không thích làm việc nó.

Bạn có thể lãnh trợ cấp thất nghiệp nếu bạn bị sa thải, và đôi khi bạn có thể lãnh trợ cấp trong vài tháng liền. Số tiền trợ cấp sẽ là phân nửa số tiền lương hàng tuần hoặc hàng tháng của bạn.

Thí dụ:

<u>Lương</u>	<u>Trợ cấp thất nghiệp</u>
\$50 một tuần	\$25 một tuần
\$100 một tháng	\$50 một tháng.

DANH SÁCH NHỮNG VIỆC TỐT CHO MUỐI NĂM TỐI

Theo Bộ Lao-Động Hoa-kỹ thì trong muối năm tối, phần đông các việc sẽ không cần tối bằng cấp đại-học, mà sẽ cần sự huấn-luyện kỹ-thuật và huấn-nghệ sau cấp bậc trung học thôi.

Những việc sau đây là những việc đang phát triển mạnh:

1. Nhân viên y-tế: phụ tá hay người chuyên môn ngành y và nha khoa.
2. Kỹ nghệ điện toán: nhân viên điều hành máy điện toán, thảo luận viên điện toán và nhân viên sửa máy.
3. Xi-nghiep: nhân viên ngân-hàng, thủ-ký, người giữ sổ sách, thợ ký đánh máy, nhân viên điều hành các máy móc của xi-nghiep, nhân viên làm nhà hàng và khách-sạn, người chuyên pha rượu mạnh, đầu bếp, nhân viên ngành địa- ốc, nhân viên cho các hãng bảo hiểm.
4. Các việc cấp Tiểu và Liên Bang: chuyên chở công cộng, ngành cảnh sát, ngành giáo-dục, dịch vụ về y-tế.
5. Việc xây cất: nhân viên điều hành các máy móc nặng, thợ điện, chuyên viên lắp mái nhà, thợ nguội thợ chỉ.
6. Các ngành kỹ-thuật: chuyên viên sửa máy truyền-hình, máy phát thanh và máy hát, thợ hàn, chuyên viên vẽ họa đồ.

7. Ngành chế tạo: thợ máy chuyên môn rèn nghề.

Những việc không có sự bành-trướng trong tương lai:

Sau đây là những việc đang giảm hoặc sẽ không bành trướng trong tương lai:

1. Nhân viên bưu-điện và người đưa thỏ
2. Chuyên viên đọc phiếu
3. Công việc đường rầy xe lửa
4. Thợ cắt tóc
5. Giáo viên và Giáo sư
6. Nhân viên cắt thịt
7. Nhân viên trả lời điện thoại
8. Nghề nông trại

ĐI KIỂM VIỆC LÀM

Khi bạn quyết định đi kiểm việc làm, ngoài việc đọc qua báo chí địa phương, qua mục "want ads", còn có vài cách khác bạn nên lưu ý khi tìm việc:

1. Hỏi những người quen biết. Hỏi bạn bè, các nhân viên định cư bà con, bạn học và cả chủ các tiệm xem họ có biết có việc nào không.
 2. Thăm viếng các công sở và xin điền đơn xin việc làm hoặc xin được phỏng vấn. May ra bạn tới đúng chỗ và đúng lúc.
 3. Luôn luôn ăn mặc gọn ghẽ sạch sẽ khi đi kiểm việc làm. Ngay khi không đi phỏng vấn, người chủ cũng có thể đánh giá bạn bằng cách bạn phục sức.
 4. Thử dùng các Cơ quan Kiểm Việc Làm (Employment Agencies). Cơ quan "The Public Employment Service" ở tỉnh bạn ở sẽ không có lệ phí. Bạn có thể tới đó và đăng ký tuy công việc bạn muốn xin. Họ không bảo đảm có việc cho bạn nhưng họ có giúp kiếm dùm. Ở Boston cơ quan đó được gọi là "Division of Employment Security" (DES) và có nhiều chi nhánh vùng Boston. Bạn có thể đi tới địa điểm gần nhất cho bạn định cư (coi danh sách trang kế).
- Nên để phỏng các cơ quan kiểm việc tư nhân. Họ thường lấy tiền lệ phí, và cơ quan tốt, cơ quan xấu.
5. Lập số điện thoại vắng ra xem. Bạn có thể gọi các xí nghiệp và xin tới điền đơn. Việc này có thể tiết kiệm thí giờ cho bạn, tuy vậy được phỏng vấn vẫn tốt hơn.
 6. Nếu bạn thấy bảng treo trước cửa tiệm đề "Help Wanted", có ý họ cần người, thì nên bước vào hỏi.

Department of Employment Security Offices

Downtown C.F. Hurley Building	-----727-6320
Church Park, 189 Mass. Ave.	-----727-8884
Hyde Park Mini Office	
1179 River Hyd	-----364-4906
Roslindale Mini Office	
8 Cummins Highway, Ros.	-----323-7465
West Roxbury Mini Office	
1860 Centre W. Rox	-----325-2253
Cambridge, 806 Mass. Ave.	-----864-1950
Chelsea, 399 Broadway	-----884-8767
Malden, 213 Main	-----322-8890
Newton, 995 Watertown St.	-----964-3280
Norwood, 50 Central	-----762-9450
Quincy, 1433 Hancock	-----471-2750
Waltham, 738 Main	-----899-9340
Professional Serv	
400-2 Totten Pond Rd.	-----890-7150
Woburn, 12 Walnut	-----935-4654

Những điều nên nhớ khi đi phỏng vấn:

- . những khả năng của bạn cho công việc đó.
- . sự thành thạo và những kinh nghiệm tốt đáng nêu lên.
- . những sự đóng góp bạn có thể mang tới cho tổ chức đó.
- . sự mềm dẻo, sẵn sàng muốn học hỏi thêm, và hòa mình với đồng nghiệp.

Những điều không nên làm:

- . tới trễ ngày đi phỏng vấn
- . đừng nói câu "việc gì tôi làm cũng được" hoặc "tôi biết hết"!.
- . đừng tránh trả lời câu hỏi.

Cách ăn mặc, nói năng và sử dụng khi đi phỏng vấn:

- . nên ăn mặc gọn ghẽ và sạch sẽ. Không diện quá đáng và cũng không nên xoè xòa quá đáng.
- . nên ăn nói lịch sự, nhún nhường. Nói rõ, và chậm rãi. Đừng tỏ ra lo lắng quá đời.
- . nên đi phỏng vấn một mình, đừng mang người bạn theo, tỏ ra ta tự lo lấy được.

Trước khi đi phỏng vấn nên hỏi kỹ lưỡng chỗ ở đâu, đi tàu gì, xuống trạm nào, ước lượng mất bao nhiêu phút; và nên đi sớm hơn thời giờ ước lượng để khỏi trễ. Hơn nữa cũng nên hỏi số điện thoại của văn phòng, phòng khi mình đi lạc, để gọi báo cho họ biết.

TỔ LƯỢC TRÌNH "RESUMÉ"

Có thể trong những việc bạn tìm kiếm sẽ không cần tới tổ lược trình "Resumé"; tuy vậy bạn cũng nên học hỏi về lược trình "resumé" và tập viết một tổ phông khi cần đến.

Một trong những mục đích của tổ lược trình "resumé" là để gửi đi tới mọi người. Nó cũng được dùng để "giới thiệu" bạn. Ta có thể gửi tổ lược trình đi khắp mọi nơi, ta có thể đem theo khi đi phỏng vấn. Tổ resumé này phải được đánh máy rõ ràng, dài một trang và có ghi rõ sử học vấn của bạn, kinh nghiệm làm việc và các khả năng chuyên môn. Hơn nữa nên ghi luôn các tài năng đặc biệt hoặc các phần thưởng bạn có. Cuối cùng cũng nên ghi rõ mục-tiêu của bạn, hoặc đúng hơn bạn hy vọng kiếm được việc bạn muốn và tại sao.

Tổ "resumé" có thể rất hữu ích, vì thường thường mọi tổ xin việc làm đều có câu hỏi về lịch trình về bạn, giáo-dục và kinh nghiệm việc làm. Bất cứ điểm gì có thể làm cho người chủ nhân chú ý tới thì nên ghi ra. Điều này tôi quan trọng cho bạn là một người tị nạn, vì kinh nghiệm việc làm có thể ít ỏi, nhưng bạn có thể làm nổi bật những gì bạn đã hoàn tất lúc di chuyển từ quê hương bạn sang tới đây. Người chủ nhân có thể có cảm tình với quá khứ bạn, và sẽ rất phục vì bạn đã bỏ thời gian và đã cố gắng sửa soạn một tổ lược trình "resumé" đầy đủ và rõ ràng.

SUGGESTED CAREER OPTIONS TO EXPLORE

Công việc thích cần đến bằng Trung Học, nhưng không cần tốt:
Jobs For Which A High School Education is Preferred, But Not Essential:

Machine Tool Operators (Nhân viên điều khiển máy móc)	Building Custodian (Nhân viên giữ và nhận hàng)
Assemblers (Thợ gắp máy)	Shipping and Receiving Clerks
Hotel Housekeepers (Nh. viên trông nom kh. sạn)	Inspectors (Ng. kiểm soát viên)
Welders (Thợ hàn)	Welders (Thợ hàn)
Cooks and Chefs (Bếp và đầu bếp)	Cooks and Chefs (Bếp và đầu bếp)
Household Workers (Ng. giúp việc nhà)	Household Workers (Ng. giúp việc nhà)
Taxicab Drivers (Ng. lái xe Taxi)	Taxicab Drivers (Ng. lái xe Taxi)
Automobile Mechanics (Thợ sửa máy xe hơi)	Automobile Mechanics (Thợ sửa máy xe hơi)
Nursing Aides (Phụ ngành y tá)	Nursing Aides (Phụ ngành y tá)
Floral Designers (Ng. trang trí với bông hoa)	Floral Designers (Ng. trang trí với bông hoa)

Jobs For Which A High School Education is Usually Required: (Cần Trung Học):

Broadcast Technicians (Nhân viên cơ quan phóng tin)	Broadcast Technicians (Nhân viên cơ quan phóng tin)
Medical Assistants & Technicians (Phụ tá và chuyên viên y khoa)	Medical Assistants & Technicians (Phụ tá và chuyên viên y khoa)
Display Workers (nh. viên trưng bày của tiệm)	Display Workers (nh. viên trưng bày của tiệm)
Claim Representatives (Đại diện các vụ bồi thường)	Claim Representatives (Đại diện các vụ bồi thường)
Pest Controllers (nh. viên kiểm soát côn trùng)	Pest Controllers (nh. viên kiểm soát côn trùng)
Real Estate Salesworkers (Ng. phụ trách bán địa ốc)	Real Estate Salesworkers (Ng. phụ trách bán địa ốc)

Jobs For Which Apprenticeships Are Available: (Các việc cần tu học nghề):

Cosmetologists (chuyên viên về mỹ phẩm sắc đẹp)	Cosmetologists (chuyên viên về mỹ phẩm sắc đẹp)
Ironworkers (Thợ sắt)	Ironworkers (Thợ sắt)
Patternmakers (ng. làm ra mẫu giấy may áo)	Patternmakers (ng. làm ra mẫu giấy may áo)
Sheet-Metal Workers (Thợ làm miếng sắt)	Sheet-Metal Workers (Thợ làm miếng sắt)
Meatcutters (Ng. cắt thịt)	Meatcutters (Ng. cắt thịt)
Printing Press Operators (Ng. điều khiển máy in)	Printing Press Operators (Ng. điều khiển máy in)

Việc cần đến Đại học và cấp, trường kỹ thuật hoặc kỹ thuật chuyên biệt:

*Jobs For Which Junior College, Technical Institute, or Other Specialized Training Is Usually Required:

(Nh. viên điều khiển máy điện toán)
*Computer Operating Personnel

Surveyors (Kỹ sư địa chính)

Library Technicians (Nh. viên thư viện)

Drafters (Nghệ vẽ họa đồ)

(Nh. viên kỹ thuật lâm)
Forestry Technicians

Dental Assistants (Phụ tá Nha khoa)

*Programmers (Thảo luận điện toán viên)

X-Ray Technologists (Chuyên viên chiếu điện)

(Nh. viên phòng thí nghiệm y-1 khoa)

(Họa sĩ cho chiếu ảnh)

Medical Laboratory Workers

Commercial Artists

(Nh. viên ngành kỹ sư)

(Kỹ thuật viên về an ninh và sức khỏe nghề nghiệp)

Engineering Technicians

Occupational Safety and Health Workers

*Jobs For Which A College Education is Usually Required: Công việc cần đến bậc đại học

System Analysts (Nh. viên phân tích hệ thống)

Underwriters (Nh. viên sơ bảo hiểm) học

Bank Officers (Nhân viên ngân hàng)

Accountants (Kế toán viên)

Lawyers (Luật sư)

Credit Managers (Quản đốc Tín Dụng)

(Chuyên viên mua hàng cho 1 tổ chức)

Purchasing Agents

Engineers (Kỹ sư)

Geophysicists (Địa vật lý học gia)

(Nh. viên trải nghiệm nghề nghiệp)
Occupational Therapists

Economists (Kinh tế gia)

Public Relations (Về giao tế)

Recreation Workers (Nh. viên về giải trí)

*Information published by the U.S. Dept. of Labor, Bureau of Labor Statistics

NGHỆ THUẬT GIAO TẾ TRONG SỞ

Sau khi nhận việc rồi, bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi về những gì chủ nhân và đồng nghiệp mong đợi ở bạn. Làm việc bên Mỹ rất khác cách làm việc bên nhà, vì vậy có vài khía cạnh ta cần nhận diện và bản cải.

KHI GIAO THIẾP VỚI CHỦ NHÂN

1. Bên Mỹ có luật pháp cấm người chủ nhân không được "phân biệt" công nhân vì căn bản phái, chủng tộc, tôn giáo và chính trị.
2. Chủ nhân thường theo dõi giờ giấc làm việc của bạn, và nếu bạn nghĩ phải gọi cho sở biệt ngay.
3. Nên hỏi kỹ xem ai là người chủ trực tiếp của bạn. (supervisor)
4. Bên Mỹ, người chủ thường có thái độ "lạnh lùng xa cách" (business like) lúc làm việc.
5. Bạn nên luôn luôn thăng thắn với chủ nhân.
6. Nếu bạn muốn nghỉ việc, nên báo cho chủ nhân trước vài ngày hoặc cả tuần.
7. Bên Mỹ bạn có thể xin tăng lương, nhưng nên xét chính sách tăng thưởng của sở bạn trước khi tự xin.

KHI GIAO THIẾP VỚI ĐỒNG NGHIỆP

1. Nên tách rời đời sống riêng tư và đời sống ở sở.
2. Giờ ăn trưa và nghỉ uống cà-phê là những lúc nên tìm hiểu hòa mình với đồng nghiệp.

3. Ngoài ra, không nên giao tế trong giờ làm việc, để sau giờ làm việc thì tốt hơn.
4. Nên hạn chế những cú điện thoại riêng tư trong sở.

TÌM HIỂU VỀ VẤN ĐỀ THUẾ MÃ

Mỗi người tại nước Mỹ có gây ra lợi tức thì phải trả thuế (tiền trả cho chính phủ tiểu bang và liên bang để dùng vào sự điều hành quốc gia). Tiền này được trả cho chính phủ qua những "deduction" (sự trừ tiền), trừ vào mỗi chi phiếu lương của bạn, hoặc mỗi năm trả tiền "thuế lợi tức". Thuế mà bạn đóng sẽ được dùng vào chi phí cho:

- xa lộ, công viên, tiền medicaid, tiền trợ cấp welfare, phiếu thực phẩm, các công cuộc nghiên cứu y tế và hết thảy các dịch vụ của chính phủ.

Người ta phải trả thuế lợi tức hằng năm, hạn chót vào ngày 15 tháng 4; nếu bạn không trả thuế, bạn có thể bị phạt hoặc ngồi tù. Số tiền thuế phải nộp tùy theo lương bạn lãnh và số người trong gia đình bạn, vì vậy số thuế mỗi người đóng đều khác nhau.

Mỗi năm, khi tới lúc phải nộp thuế, bạn phải điền 2 mẫu khai thuế lợi tức:

- một cho chính phủ tiểu bang
- một cho chính phủ liên bang.

và khai lợi tức của bạn cho năm ấy. Thật ra chính phủ liên bang và tiểu bang cũng đã có hồ sơ lợi tức của bạn qua công sở làm của bạn, vì vậy ta nên khai báo cho đúng đắn.

Khi bạn điền đơn thuế, bạn có thể nhận xét thấy rằng:

1. bạn thiếu thuế cho chính phủ
2. chính phủ thiếu bạn tiền (vì số tiền giữ lại trừ số thuế bạn phải đóng)
3. thuế đã đóng vừa đủ qua mỗi lần trừ khấu vào chi phiếu lương của bạn (không ai nợ ai).

Khi bạn bắt đầu nhận một việc nào đó, người chủ sẽ đưa cho bạn mẫu đơn Form W-4

(Employee's Withholding Allowance Certificate). Khi bạn điền mẫu đơn này, bạn phải tính xem khai bao nhiêu "allowance". Mỗi đường sẽ có quyền xin một (1) "allowance" cho chính bản thân họ, và nếu có gia đình, một (1) cho vợ (hay chồng) và một (1) cho mỗi người phụ thuộc mình (dependent) như con cái hoặc ba con ở chung và bạn phải lo cho. Con số "allowances" sẽ định bao nhiêu tiền lương của bạn sẽ bị trừ vào cho mỗi kỳ lãnh lương. Càng nhiều "allowance" mà bạn xin, thì số tiền giữ thuế càng ít. Tuy vậy, chỉ nên xin những "allowances" mà bạn có quyền xin thôi; nếu bạn đòi quá con số bạn có quyền hưởng thì cuối năm bạn sẽ nộp chính phủ thuế.

Ngoài ra, bạn cũng phải điền mẫu đơn Form 1078 (Certificate of Alien Claiming Residence in the U.S.). Bạn có thể lãnh mẫu đơn này ở Building J.F.K., đường Cambridge, Boston. Mẫu này chứng tỏ cho người chủ, bạn là một "resident alien" Điều này khá quan trọng vì số tiền được "giữ lại" qua chi phiếu lương của bạn sẽ khác cho người cư trú và người non-resident alien.

Cuối năm, chủ của bạn sẽ gửi cho bạn một mẫu đơn Form W-2. Mẫu đơn này có tóm lược tổng cộng số lương họ trả cho bạn và số tiền thuế đã được "giữ lại" (withheld). Bạn phải đính kèm mẫu W-2 cùng với đơn khai thuế lợi tức.

Bạn bị bắt buộc phải điền đơn khai thuế liên bang, trong trường hợp sau:

- 1) Bạn là người trả thuế (taxpayer) đơn độc, dưới 65 tuổi, và có lợi tức mỗi năm là \$3,300 hay hơn (trước khi trừ thuế). Nếu bạn trên 65 tuổi lợi tức phải là \$4,300.
- 2) Bạn và vợ (hay chồng) dưới 65 tuổi, có thể khai thuế chung (joint return) và cả hai chung lại lợi tức cho năm là \$5,400 hay cao hơn. Nếu 1 trong 2 người là 65 tuổi hay hơn, là phải là \$6,400 và nếu cả hai là 65 tuổi hay hơn, thì phải là \$7,400.

- 3) Bạn có gia đình, vợ (hay chồng) bạn khai thuế riêng hoặc bạn không có quyền khai chung và bạn có lợi tức là \$1,000 hay cao hơn.
- 4) Bạn nhận tiền "pourboire" mà không phải trả thuế an-sinh xã-hội, ngay cả khi lợi tức bạn năm đó ít hơn các số tiền kê trên.
- 5) Bạn có một thưởng mai nhỏ và tiền lãi cho việc thưởng mai này là \$400 hay hơn.
- 6) Bạn nhận được lợi tức (mà không phải qua công việc làm) là \$1,000 hay hơn và có thể khai là người "phụ thuộc" (dependent) của một người khác có để đơn khai thuế.
- 7) Bạn phải nộp đơn khai thuế để lãnh tiền bồi hoàn (refund) của các thuế bị giữ lại, trong trường hợp bạn không phải khai thuế vì không đủ điều kiện để trong 6 trường hợp trên.

Mẫu một chi phiếu lương với các trừ khấu thuế liên bang và tiểu bang,
an sinh xã hội và bảo hiểm y tế.

— EARNINGS STATEMENT —

HOURS		RATE	REGULAR EARNINGS	OVERTIME EARNINGS	OTHER PAY			GROSS
REGULAR	OVERTIME				UNITS	RATE	AMOUNT	
			474.76					474.76

PERIOD ENDING
06-10-81

TOTAL GROSS
474.76

DEDUCTIONS

F-W-H	69.85	FICA	31.57	S-W-H	19.34	HEALTH	15.90

TOTAL DEDUCTIONS
136.66

EMPLOYEE'S NAME Nguyen Viet Nam	SOC. SEC. NO. 000-00-0000	YEAR TO DATE			STATE W/H
		EARNINGS	FED. W/H	FICA	
		4,771.60	698.50	317.31	193.40

NET PAY
338.10

THE MINIMUM RETENTION PERIOD FOR THIS RECORD IS 3 YEARS.

